مقدمه‌ای بر زندگی پارسا

اثر

فرانسیس سالس

دربارهٔ «مقدمه‌ای بر زندگی پارسایان» اثر سنت فرانسیس سالس

عنوان:	مقدمه‌ای بر زندگی پارسایان
نشانی اینترنتی:	http://www.ccel.org/ccel/desales/devout_life.html
نویسنده(گان):	فرانسیس دو سال، سنت (۱۵۶۷-۱۶۲۲)
ناشر: تاریخ ایجاد:	گرند رپیدز، میشیگان: کتابخانه اترنال کلاسیک‌های مسیحی 2002-08-08
موضوعات CCEL:	کلی؛ کلاسیک؛ زندگی مسیحی؛
شمارهٔ ردهبندی کنگره:	BX2179 F8.
موضوعات کنگره:	فرقه‌های مسیحی کلیسای کاتولیک روم تأملات. مطالعات روحانی. تمرین‌های معنوی و غیره.

فهرست مطالب

کتابخانه آثار معنوی برای کاتولیک‌های انگلیسی مقدمه به

زندگی پارسا

پیشگفتار نویسنده

خواننده عزیز، از شما می‌خواهم این پیش‌گفتار را هم برای رضایت خود و هم برای رضایت من بخوانید.

گل‌فروش گلیسرا در تغییر آرایش و ترکیب گل‌هایش چنان ماهر بود که از همان گونه‌ها، انواع گوناگونی از دسته‌گل‌ها می‌ساخت؛ به‌طوری‌که نقاش پاسیاس [1]، که می‌کوشید در تنوع هنر او رقیب شود، درمانده شد، زیرا نمی‌توانست نقاشی‌اش را به‌اندازه بی‌پایان گل‌آرایی‌های گلیسرا متنوع سازد. با این حال، روح‌القدس خداوند تعلیمات پارسایانه‌ای را که از طریق لب‌ها و قلم بندگانش منتقل می‌کند، با چنان تنوع بی‌پایانی تنظیم و ترتیب می‌دهد که، اگرچه آموزه همواره یکی و یکسان است، نحوه پرداختن به آن متفاوت است، مطابق با ذهن‌های گوناگونی که آن پرداختن از آنها سرچشمه می‌گیرد. به یقین، من نه تمایلی دارم و نه شایسته است که در این کتاب چیزی جز آنچه پیش از من توسط دیگران گفته شده است بنویسم. ای خواننده عزیز، من همان گل‌ها را به تو تقدیم می‌کنم، اما این دسته‌گل تا حدودی با دسته‌گل آنها متفاوت خواهد بود، زیرا شکلی دیگر چیده شده است.

تقریباً همه کسانی که درباره زندگی پارسایان نوشته‌اند، عمدتاً افرادی را مدنظر داشته‌اند که به‌کلی از دنیا کناره[vi] گرفته‌اند؛ یا دست‌کم شیوه‌ای از پارسایی را تعلیم داده‌اند که به چنین انزوای کامل می‌انجامد. اما هدف من این است که به کسانی بیاموزم که در شهرها، در دربار و در خانه‌های خود زندگی می‌کنند و شغلشان، از نظر امور ظاهری، آن‌ها را به زندگی اجتماعی وامی‌دارد. چنین افرادی معمولاً هرگونه تلاشی برای زیستن یک زندگی پارسایان را به بهانهٔ ناممکن بودن رد می‌کنند؛ گمان می‌برند که همان‌طور که هیچ حیوانی جرات نمی‌کند از گیاهی که معمولاً «پالمه کریستی» نامیده می‌شود بخورد، هیچ‌کس که در گرداب امور دنیوی غرق است نباید جرات کند تا به دنبال نخل پارسایی مسیحی باشد.

۱　　۱. پاوسیاس سیکیونی (۳۶۸ ق.م.)؛ رجوع شود به پلینیوس، تاریخ طبیعی، جلد ۳۵، بندهای ۱۱ تا ۴۰. پرتره‌ای از گلایسرا، دختر جوان گل‌فروش مورد علاقه‌اش، در حالی که تاج گل بر سر داشت، یکی از شاهکارهای او بود. این اثر «استفانه‌پلوکوس» [????????????] نامیده می‌شد، یا تاج‌گل‌پیچ، و توسط لوسکولوس در آتن به قیمت دو تالنت خریداری شد.

و بدین‌سان به ایشان نشان دادم که، چنان‌که صدف مروارید در دریا زندگی می‌کند بی‌آن‌که حتی یک قطره آب شور را جذب کند؛ و چنان‌که نزدیک جزایر کلیدونیون چشمه‌های آب شیرین در میان اقیانوس می‌جوشند [۲] و چنان‌که پروانهٔ آت[vii] (۳) همچون پروانهٔ آتشین که در شعله‌ها می‌چرخد بی‌آنکه بال‌هایش بسوزد؛ به همین سان یک روح راستین و استوار می‌تواند در جهان زندگی کند بی‌آنکه از نفَس دنیوی آلوده شود، چشمه‌ای از تقوای مقدس در میان امواج تلخ جامعه بیابد و در میان شعله‌های هوس‌های زمینی بپیماید بی‌آنکه بال‌های زندگی پارسایانه‌اش را بسوزاند. به راستی این کار آسان نیست، و به همین دلیل است که من می‌خواهم مسیحیان در این تلاش، بیش از پیش، مراقبت و انرژی بیشتری صرف کنند. و بدین سان، با آنکه از ضعف خود آگاهم، با این کتاب می‌کوشم تا کمکی هرچند اندک به کسانی ارائه دهم که این کار والا را با قلبی سخاوتمندانه بر عهده گرفته‌اند.

اما این مقدمه‌ی حاضر به خواست یا اراده‌ی خودم نیست که پیش روی عموم قرار می‌گیرد. یک ، روحی سرشار از صداقت و فضیلت، مدتی پیش از فیض الهی، اشتیاق فراوانی یافت تا با جدیت بیشتری در طلب زندگی پارسایانه‌تر گام بردارد و در این راستا از من یاری خصوصی خواست. من به دلایل گوناگون به او متعهد بودم و مدت‌ها توانایی شگفت‌انگیز او را برای این دستاورد مشاهده کرده بودم، بنابراین برای آموزش او زحمت زیادی کشیدم و پس از آنکه او را از تمرین‌ها گوناگونی که با شرایط و هدفش سازگار بود عبور دادم، اجازه دادم که سوابق مکتوب آن را نگه دارد تا در مواقع لزو[viii] آنها مراجعه کند. او این نوشته‌ها را در اختیار یک روحانی دانشمند و پارسا قرار داد که معتقد بود ممکن است برای دیگران سودمند باشد و مرا به انتشار آن‌ها ترغیب کرد. او در این امر به سهولت موفق شد، زیرا دوستی‌اش تأثیر زیادی بر اراده من و قضاوتش اقتدار زیادی بر قضاوت من داشت.

بنابراین، برای مفیدتر و قابل‌قبول‌تر شدن این کار، مقالات را بازبینی و گردآوری کرده‌ام و چند موضوع را برای تحقق نیاتم اضافه کرده‌ام؛ اما همهٔ این‌ها را با اندکی فرصت فراغت انجام داده‌ام. بنابراین در این اثر دقت چندانی نخواهید یافت، بلکه مجموعه‌ای از دستورالعمل‌های نیک‌نیت را خواهید یافت که با واژگان روشن و قابل‌فهم توضیح داده شده‌اند؛ دست‌کم این چیزی است که من کوشیده‌ام ارائه دهم. اما در مورد سبک صیقلی، اصلاً به آن فکر نکرده‌ام، چون کارهای زیادی برای انجام دادن داشتم.

دستورالعمل‌هایم را خطاب به فیلوتیا کرده‌ام، [۴] چنان‌که آنچه در اصل برای یک فرد نوشته شده بود را برای عمومی ارواح تطبیق دهم. از نامی مناسب برای همه کسانی که در جستجوی زندگی پارسایانه‌اند استفاده کرده‌ام؛ فیلوتیا[xi] معنای کسی است که خدا را دوست دارد. پس روحی را که از طریق زندگی پارسایان در پی عشق خداست پیش روی خود می‌نهم و این مقدمه را در پنج بخش ترتیب داده‌ام که در بخش نخست از طریق پیشنهادها و تمرین‌ها می‌کوشم میل صرف فیلوتیا را به تصمیمی قاطع و از صمیم قلب تبدیل کنم؛ تصمیمی که او پس از اعتراف عمومی خود، با یک اعتراض سنجیده و سپس با شرکت در عشای ربانی اتخاذ می‌کند، و در آن با تقدیم خود به نجات‌دهنده‌اش و دریافت او، با شادی در محبت مقدسش پذیرفته می‌شود. پس از این، با نشان دادن دو وسیله بزرگ برای اتحاد نزدیک‌تر با

دو این جزایر در دریای مدیترانه، در خلیج لیکیا قرار دارند.

۳ ??????????

۴ خطاب به «فیلوتئا» به نام حذف شده است، زیرا کمی خشک و تصنعی به نظر می‌رسید و به جای آن از واژه‌های «فرزند» یا «دختر» استفاده شده است، اما این حذف به هیچ وجه معنای یا کاربرد هیچ جمله‌ای را تغییر نمی‌دهد.

جلالت‌مآب او؛ مقدسات، که از طریق آن خداوند مهربان به ما می‌آید، و نیایش ذهنی، که از طریق آن ما را به سوی خود می‌کشاند. این بخش دوم است.

در بخش سوم، بیان می‌کنم که او چگونه باید برخی فضایل را که برای پیشرفتش بسیار مناسب هستند تمرین کند، و تنها به نکات ویژه‌ای می‌پردازم که ممکن است در جای دیگری نیابد یا نتواند برای خود درک کند. در بخش چهارم، دام‌ها برخی از دشمنانش را آشکار می‌سازم و به او نشان می‌دهم که چگونه از میان آن‌ها به سلامت عبور کرده و بی‌ضرر بیرون آید. و در نهایت، در بخش پنجم، او را به کناری می‌برم تا خود را تجدید قوا کند و نفسی تازه نماید، و قوتش را نو سازد، تا پس از آن با شجاعت بیشتری ادامه دهد و در زندگی پارسایانه‌اش پیشرفت خوبی داشته باشد.

این روزگار پر از موشکافی‌های بی‌مورد است و پیش‌بینی می‌کنم بسیاری خواهند گفت که تنها روحانیون و کسانی که از دیگران جدا زندگی می‌کنند شایستهٔ هدایت ارواح در چنین راه‌های ویژه‌ی عبادی هستند؛ که این کار بیش از آن زمانی را می‌طلبد که یک اسقف در اسقفیه‌ای به اهمیت اسقفیه‌ی من می‌تواند صرف کند، و اینکه این امر توجه زیادی را از وظایف مهمی که بر عهده دارم منحرف خواهد کرد.

اما ای خواننده عزیز، من همراه با سنت دنیس پاسخ می‌دهم که وظیفه هدایت ارواح به سوی کمال بیش از هر کس دیگری به اسقف‌ها تعلق دارد، زیرا مرتبهٔ آنان در میان انسان‌ها همانند مرتبهٔ سریرافیم در میان فرشتگان است و بنابراین اوقات فراغتشان را نمی‌توان بهتر صرف کرد. اسقفان و پدران نخستین کلیسای اولیه، دست‌کم به همان اندازه که ما هستیم، به وظایف خود متعهد بودند، با این حال، همان‌طور که از نامه‌هایشان برمی‌آید، از پذیرش راهنمایی فردی ارواحی که به دنبال یاری آنها بودند، خودداری نکردند؛ و بدین‌سان از حواریون الگوبرداری کردند، کسانی که در حالی که دروگر محصول جهانی بودند، باز هم زمانی برای جمع‌آوری برخی دسته‌های جداگانه با محبتی ویژه و شخصی می‌یافتند. چه کسی می‌تواند فراموش کند که تیموتائوس، تیتوس، فیلومون، اونسموس، فکلاّ، آپیا فرزندان معنوی محبوبِ پولُس قدیس بودند، همان‌طور که مارکوس قدیس و پترونیلا قدیسه فرزندان روحانیِ پطرس قدیس بودند (زیرا بارونیوس و گالونیوس اثبات‌های علمی و قطعی ارائه کرده‌اند که پترونیلا قدیسه دخترِ جسمانی او نبوده، بلکه دخترِ روحانی او بوده است). و آیا یکی از نامه‌های رسمی (کانیکال) سنت یوحنا خطاب به «بانوی برگزیده» نیست، بانویی که او را در ایمان دوست می‌داشت؟ اعتراف می‌کنم که هدایت ارواح فردی کاری دشوار است، اما کاری سرشار از تسلی است، همانند کار دروگران و انگورچینان که هرگز به اندازه‌ای که بارشان سنگین‌تر است، خشنود نیستند. این کاری است که با آرامشی که برای کسانی که آن را به دوش می‌کشند به ارمغان می‌آورد، دل را تازه و نیرومند می‌سازد؛ همان‌طور که گفته می‌شود در مورد کسانی که دسته‌های دارچین را در عربستان سعید حمل می‌کنند نیز چنین است. گویند وقتی پلنگ ماده می‌بیند شکارچی یکی از بچه‌هایش را برای به تأخیر انداختن او در حالی که بقیه بچه‌هایش را می‌برد، جا گذاشته است، آن بچه را هرچقدر هم که سنگین باشد، بدون آنکه خود بیش از حد باربر احساس کند، برمی‌دارد و با سرعت بیشتری به لانه خود بازمی‌گردد، زیرا عشق مادری بار را سبک می‌کند. چه بسا آسان‌تر است که دل یک پدر معنوی، بار روحی را که در طلب کمال می‌بیند، همچون مادری که نوزادش را در آغوش می‌کشد، حمل کند، بی‌آنکه از این گوهر گران‌بها احساس خستگی کند. بار؟

اما بی‌گمان تنها قلبی واقعاً پدری می‌تواند چنین کند، و به همین دلیل است که حواریون و پیروان رسولی‌شان معمولاً شاگردان خود را نه صرفاً فرزندان، بلکه با محبتی حتی فزون‌تر، «فرزندان خردسال» خود می‌نامیدند.

یک نکتهٔ دیگر، ای خوانندهٔ عزیز. این حقیقت دارد که من که دربارهٔ زندگی پارسایان می‌نویسم، خودم پارسا نیستم، اما بی‌گمان آرزوی پارسا شدن را دارم، و همین آرزوست که مرا به آموزش دادن به شما تشویق می‌کند. یک نویسندهٔ برجسته گفته است که یک راه خوب برای یادگیری، مطالعه است،

بهتر شنیدن است و بهترین روش، تدریس کردن است. و سنت آگوستین در نامه‌ای به فلورا پارسا [5] می‌گوید که بخشیدن ادعایی برای دریافت است و تدریس راهی برای یادگیری.

اسکندر باعث شد که کامپاسپه‌ی زیبا [6]، که برایش بسیار عزیز بود، توسط بزرگ نقاشی شود. [xiii] آپله، که با تکیه بر تأمل در او هنگام نقاشی، چهره‌اش را چنان در دل خود حک کرده و شوقی چنان بزرگ برایش پرورانده بود که اسکندر آن را دریافت و با دلسوزی برای هنرمند، او را به همسرش بخشید و بدین ترتیب، به خاطر عشق به آپله، عزیزترین چیز دنیا را از خود محروم ساخت؛ کاری که به گفته پلینی، عظمت روح او را به اندازه بزرگ‌ترین پیروزی‌اش نشان داد. و بنابراین، ای خواننده دوست، به نظرم می‌رسد که خداوند به عنوان یک اسقف، می‌خواهد که من در دل فرزندانش نه صرفاً نیکی‌های عادی، بلکه پرستش گرانبهای خود را نیز شکل دهم؛ و من نیز از جانب خود، چه از سر اطاعت از ندای وظیفه و چه به این امید که در حین تثبیت تصویر در دل دیگران، قلب خودم نیز شاید به عشقی مقدس متمایل شود، این کار را با کمال میل بر عهده می‌گیرم؛ و اینکه اگر جلالت الهی او ببیند که من عمیقاً عاشقم، او را در ازدواجی ابدی به من عطا فرماید. ربکا زیبا و پاکدامن، هنگامی که شتران اسحاق را آب داد، مقدر بود که عروس او باشد و گوشواره‌ها و دستبندهای طلایی‌اش را دریافت کرد، و از این رو من بر نیکی بی‌کران خدایم تکیه می‌کنم، تا زمانی که من گوسفندان محبوب او را به چشمهٔ پربرکتِ نیایش می‌رسانم، او جانم را به عروس خود درآورد، و گوشواره‌های کل [xiv] طلایی عشق را به من عطا فرماید، و بازوانم را برای به انجام رساندنِ اعمال آن [نیایش] نیرو بخشد؛ اعمالی که جوهر تمام نیایش‌های حقیقی در آن نهفته است، و من از جلال آسمانی‌اش می‌خواهم که این را به من و همهٔ فرزندان کلیسای خود عطا فرماید؛ کلیسایی که من همواره همهٔ نوشته‌ها، اعمال، سخنان، اراده و افکارم را به آن تقدیم خواهم کرد.

آنسی، روز مریم مجدلیه، ۱۶۰۸

۵ این احتمالاً همان شخصی است که در رسالهٔ «دربارهٔ مراقبت از مردگان» اثر سنت آگوستین، خطاب به هم‌شِپ خود پلینوس، به عنوان «دختر بسیار مذهبی ما، فلور» ذکر شده است. رجوع شود به کتابخانهٔ پدران کلیسا، رساله‌های کوتاه سنت آگوستین، ص. 2.۵۱۷ پلینیوس، تاریخ طبیعی، جلد ۲۵، فصل ۱۰.

۶ پلینیوس، تاریخ طبیعی، جلد ۲۵، فصل ۱۰.

فهرست مطالب.

بخش سوم.

حاوی نصایحی در باب عمل به فضایل.

بخش چهارم.

حاوی نصایح ضروری دربارۀ برخی وسوسه‌های رایج.

بخش پنجم.

بخش اول. نصایح و اعمال مناسب برای هدایت روح از نخستین اشتیاق به زندگی پارسایان تا زمانی‌که به عزم راسخ و تثبیت‌شده برای پیروی از آن دست یابد.

فصل اول. تعریف نیایش حقیقی.

تو، ای فرزند عزیز، در پی زندگی پارسایانه‌ای هستی، زیرا به‌عنوان یک مسیحی می‌دانی که چنین پارسایی نزد جلال الهی خداوند بسیار مقبول است. اما از آنجا که خطاهای کوچکی که مردم معمولاً در آغاز هر کاری مرتکب می‌شوند، با پیشرفت آنها بزرگ‌تر شده و در نهایت جبران‌ناپذیر می‌گردند، بسیار مهم است که شما به‌طور کامل دریابید فیض یِ پرستش حقیقی در چیست؛—و این بدان دلیل است که اگرچه بی‌شک چنین پرستش حقیقی وجود دارد، اما شباهت‌های ساختگی و بیهودهٔ فراوانی نیز برای آن هست؛ و مگر آنکه بدانید کدام یک واقعی است، ممکن است اشتباه کنید و انرژی خود را در دنبال کردن سایه‌ای توخالی و بی‌فایده هدر دهید. آریلیوس عادت داشت تمام نقاشی‌هایش را با چهره و حالت زنانی که دوستشان داشت بکشد، و به همین ترتیب، همه ما نیز پرستش را بر اساس سلیقه و مزاج خود رنگ می‌بخشیم. فردی دیگ برای روزه ارزش زیادی قائل است و تا زمانی که به شدت روزه می‌گیرد، خود را بسیار پارسا می‌پندارد، هرچند در میان قلبش پر از تلخی است؛—و در حالی که در پرهیز سخت خود، لب‌هایش را حتی با آب هم تر نمی‌کند، چه رسد به شراب، در غیبت و تهمت زدن، آن را در خون همسایه‌اش فرو بردن را ابایی ندارد. فرد دیگری خود را پارسا می‌داند زیرا روزانه دعاهای بسیاری را تکرار می‌کند، هرچند همزمان از هرگونه سخنان خشم‌آلود، آزاردهنده، متکبرانه یا توهین‌آمیز در میان خانواده و همسایگانش پرهیز نمی‌کند. این مرد سخاوتمندانه صدقه می‌دهد، اما قلب خود را به روی هرگونه احساس مهربانی و بخشش در حق مخالفانش می‌بندد؛ در حالی که که او به آسانی دشمنانش را می‌بخشد، اما هرگز بدهی‌های حق خود را مگر تحت فشار پرداخت نمی‌کند. در این میان، همهٔ این افراد به‌طور متعارف مذهبی خوانده می‌شوند، اما با این حال در هیچ معنای واقعی متدین نیستند. هنگامی که نوکران شاول به دنبال دستگیری داوود بودند، میکال آنها را به این گمان انداخت که آن جسد بی‌جان که در بستر او خوابیده و با لباس‌هایش پوشیده شده، همان مردی است که به دنبالش می‌گردند؛ و به همین سان، بسیاری از مردم با اعمال آشکار که بیانگر عبودیت و بندگی صمیمانه است، خود را آراسته می‌سازند و دنیا گمان می‌کند که آنها واقعاً پارسا و اهل معنویت هستند، در حالی که در تمام این مدت آنها صرفاً مجسمه‌های بی‌جان و توهم‌هایی از بندگی هستند.

اما در واقع، هر دینداری راستین و زنده، محبت خدا را پیش‌فرض می‌گیرد؛—و در حقیقت، این چیزی جز یک ع بسیار واقعی به خدا نیست، هرچند همیشه از یک نوع نیست؛ زیرا آن عشق گاهی که بر جان می‌تابد، آن را فیض می‌نامیم، که ما را در نظر جلالت الهی او مقبول می‌سازد؛—وقتی ما را به نیکی کردن تقویت می‌کند، آن را محبت می‌نامیم؛—اما وقتی به کمال خود می‌رسد، که نه تنها ما را به نیکی کردن، بلکه به عمل کردن با احتیاط، پشتکار و سرعت وامی‌دارد، آنگاه آن را تقوا می‌نامیم. شترمرغ هرگز نمی‌پرد، مرغ با دشواری پرواز می‌کند و تنها پروازی کوتاه و نادر را به سرانجام می‌رساند، اما عقاب، کبوتر و پرستو پیوسته در حال پروازند و به اوج‌های بلند صعود می‌کنند؛—گناهکاران نیز به همین سان

به سوی خدا پرواز نکنید، زیرا تمام حرکاتشان زمینی و زمین‌گیر است. افراد نیکوکار، که هنوز به عبودیت حقیقی نرسیده‌اند، با اعمال نیک خود کوششی برای پرواز می‌کنند، اما به ندرت، آهسته و با دشواری؛ در حالی که مردان واقعاً پارسا، بارها و با بالی تیز و اوج‌گیرنده، به سوی خدا پرواز می‌کنند. خلاصه اینکه، دینداری صرفاً یک فعالیت و سرزندگی معنوی است که از طریق آن عشق الهی در ما عمل می‌کند و ما را وامی‌دارد تا با شوق و محبت کار کنیم؛ و همان‌طور که نیکوکاری ما را به اجرای کلی تمام فرمان‌های خدا هدایت می‌کند، دینداری ما را به اجرای آنها با سهولت و پشتکار وامی‌دارد. و بنابراین، کسی را که به رعایت تمام فرمان‌های خدا بی‌اعتنایی می‌کند، نمی‌توان نه نیکوکار و نه پارسا نا[میده] زیرا برای نیکوکار بودن، انسان باید سرشار از محبت باشد، و برای پارسا بودن، باید علاوه بر آن، بسیار آماده و مشتاق انجام اعمال محبت‌آمیز باشد. و از آنجا که دینداری در درجه‌ای عالی از عشق حقیقی نهفته است، نه تنها ما را در پیروی از تمام فرمان‌های خدا آماده، فعال و کوشا می‌سازد، بلکه ما را برمی‌انگیزد تا در انجام هرچه بیشتر کارهای نیک، حتی آنهایی که بر ما واجب نیستند و صرفاً موضوعی برای مشورت یا الهام هستند، آماده و مهربان باشیم. همان‌طور که مردی که تازه از بیماری بهبود یافته، تنها به اندازه‌ای که مجبور است راه می‌رود، آن هم با قدمی کند و خسته، گناهکاری که توبه کرده نیز به همان اندازه که خدا به او فرمان می‌دهد، اما به کندی و با خستگی، سفر می‌کند تا اینکه به روحیه‌ی واقعی عبودیت دست یابد، و آنگاه، مانند انسان سالمی که ، نه تنها به پیش می‌رود، بلکه او در راه فرمان‌های خدا می‌دود و می‌پرد و با شوق در مسیرهای مشورت‌ها و الهامات آسمانی پیش می‌شتابد. تفاوت میان عشق و عبودیت، درست همان است که میان آتش و شعله وجود دارد؛ عشق آتشی روحانی است که وقتی به شعله کشیده می‌شود، به عبودیت بدل می‌گردد؛ و آنچه عبودیت به آتش عشق می‌افزاید، همان شعله‌ای است که آن را مشتاق، پرتوان و کوشا می‌سازد، نه تنها در اطاعت از فرمان‌های خدا، بلکه در تحقق و الهامات الهی او.

فصل دوم. ماهیت و برتری نیایش.

کسانی که می‌خواستند بنی‌اسرائیل را از رفتن به سرزمین موعود دلسرد کنند، به آنها گفتند که آن سرزمین «سرزمینی است که ساکنانش را می‌بلعد؛» [۷] یعنی آب و هوا آن‌قدر ناسالم بود که ساکنانش نمی‌توانستند مدت زیادی زنده بمانند و مردم آن «مردانی با قامت بلند» بودند که تازه‌واردان را همچون ملخ‌هایی می‌دیدند که باید بلعیده شوند. همین‌طور است، دخترم، که در دنیا پرستش حقیقی را تحقیر می‌کند، مردم پارساو را با چهره‌ای تیره و افسرده به تصویر می‌کشد و ادعا می‌کند که دین آن‌ها را دلگیر و ناخوشایند می‌سازد. اما همان‌طور که یوشع و کالب اعتراض کردند که نه تنها سرزمین موعود سرزمینی زیبا و خوشایند بود، بلکه بنی‌اسرائیل آن را به آسانی و به صلحانه به تصرف خود درخواهند آورد، روح‌القدس نیز از طریق قدیسانش به ما می‌گوید، و خداوند ما با لب‌های مبارک خود به ما فرموده است، که زندگی پارسایان بسیار شیرین، بسیار شاد و بسیار دوست‌داشتنی است. دنیا، در حالی که نظاره می‌کند، می‌بیند که افراد پارسا روزه می‌گیرند، شب‌زنده‌دار هستند و دعا می‌کنند، صبورانه به ستم صبر می‌کنند، به بیماران و فقرا خدمت می‌کنند، خشم خود را مهار می‌کنند، غرایز خو[د را] سرکوب و تسخیر می‌کنند و خود را انکار می‌[کنند]

۷　شمارهٔ 32 .xiii.

در تمام لذت‌جویی‌های حسی غرق می‌شوند و کارهای بسیار دیگری را انجام می‌دهند که خود به خود سخت و دشوارند. اما دنیا هیچ‌یک از آن عشق و ارادت درونی و صادقانه را نمی‌بیند که همه این اعمال را خوشایند و آسان می‌سازد. به زنبورِ شناور بر آویشن کوهی بنگر؛ آب‌هایی که جمع می‌کند تلخ است، اما زنبور همه را به عسل بدل می‌کند، و بدین سان به دنیادار می‌گوید که اگرچه جان پارسایان در مسیر پرستش خود گیاهان تلخ می‌یابد، اما هر قدم که برمی‌دارد، همه تلخی‌ها به شیرینی و خوشی بدل می‌شوند؛ و شهیدان آتش، شمشیر و شکنجه را به سبب ایمانشان جز گل‌های معطر ندانسته‌اند. و اگر عشق می‌تواند چنین شکنجه‌های وحشتناکی و حتی خود مرگ را شیرین سازد، چه بسیار بیشتر می‌تواند به کارهای نیک معمولی جلوه بخشد؟ ما میوه نارس را با شکر شیرین می‌کنیم، و این کار در اصلاح خام بودن حتی آنچه خوب است نیز مفید است. بنابراین عشق، شیرینی واقعی معنوی است که هر تلخی را از رنجها می‌زداید؛ و مانع از آن می‌شود که تسلی‌ها با روح ناسازگار باشند: این عشق، فقرا را از اندوه و اغنیا را از خودبینی درمان می‌کند؛ این شور و اشتیاق، ستمدیدگان را از احساس بیگانگی و خوشبختان را از گستاخی باز می‌دارد؛ غم را از دل تنهاها و پراکندگی را از زندگی اجتماعی دور می‌کند؛ همچون گرما در زمستان و شبنم دلپذیر در تابستان است؛ می‌داند چگونه فراوان باشد و چگونه تنگدستی را تحمل کند؛ چگونه هم از احترام و هم از تحقیر سود ببرد؛ شادی و اندوه را با روحیه‌ای آرام می‌پذیرد و دل‌های مردم را با شیرینی شگفت‌انگیزی پر می‌کند.

به نردبان یعقوب بیندیشید:ـــاین تصویر حقیقی از زندگی پارسایان است؛ دو ستونی که پله‌ها را نگه داشته‌اند، نمادهای دعایی هستند که در طلب عشق خداست، و sakramentها که آن عشق را اعطا می‌کنند؛ در حالی که خود پله‌ها صرفاً درجات عشقی هستند که ما را از فضیلتی به فضیلت دیگر می‌برند، یا با اعمال نیک به سود همسایه‌مان فرود می‌آیند یا با تأمل به سوی اتحادی عاشقانه با خدا صعود می‌کنند. همچنین بیندیشید که کسانی که بر این نردبان گام نهادند چه کسانی هستند؛ انسان‌هایی با قلب فرشتگان، یا فرشتگانی با شکل انسانی. آن‌ها جوان نیستند، اما به سبب نیروی و فعالیت روحانی‌شان چنین به نظر می‌رسند. آنها بال‌هایی دارند که با آن به پرواز درمی‌آیند و در دعای مقدس به خدا می‌رسند، اما همچنین پاهایی دارند که با آن در مسیرهای انسانی به واسطه ارتباطی مقدس و فیض‌آمیز با انسان‌ها گام برمی‌دارند؛ چهره‌هایشان روشن و زیباست، زیرا همه چیز را با ملایمت و شیرینی می‌پذیرند؛ سر و اندام‌هایشان برهنه است، زیرا افکار، عواطف و اعمالشان انگیزه و هدفی جز خشنود ساختن خدا ندارد؛ بقیه بدنشان با جامهٔ روشن و درخشانی پوشیده شده است، زیرا هرچند از دنیا و چیزهای این زندگی استفاده می‌کنند، اما همهٔ اینها را به طرزی خالصانه و صادقانه و تنها اندازه‌ای که برای جایگاهشان لازم است به کار می‌برندـــاینان همان عابدان حقیقی هستند. ای فرزند عزیز، باور کن که دینداری شیرین‌ترین شیرینی‌ها، ملکه‌ی فضیلت‌ها و کمال عشق است. اگر عشق شیر زندگی است، دینداری خامهٔ آن است؛ اگر گیاهی پرثمر است، دینداری شکوفهٔ آن است؛ اگر سنگی قیمتی است، دینداری درخشش آن است؛ اگر مرهمی گران‌بهاست، دینداری عطر آن است، همان بوی خوشی که انسان‌ها را شادمان می‌کند و فرشتگان را به وجد می‌آورد.

فصل سوم. تعهد برای هر شغل و حرفه مناسب است.

چون خداوند جهان را آفرید، به هر درخت فرمان داد تا میوهٔ خود را از نوع خویش بدهد؛ [8]و به همین سان مسیحیان را—درختان زندهٔ کلیسای خویش—مأمور می‌کند تا هر یک به نوع و رسالت خویش، میوه‌های نیایش و پرستش بیافرینند.

از هر یک تمرین نیایش متفاوتی خواسته می‌شود—اشراف، صنعتگر، خدمتکار، شاهزاده، دختر و همسر؛ و افزون بر این، چنین عملی باید بر اساس قوت، شغل و وظایف هر فرد تعدیل شود. از تو می‌پرسم، فرزندم، آیا شایسته است که یک اسقف بخواهد زندگی گوشه‌نشینی یک کارتوزین را دنبال کند؟ و اگر پدر یک خانواده به اندازه یک کاپوچین در تأمین مخارج اینده بی‌توجّه بود، اگر صنعتگر روز خود را مانند یک روحانی در کلیسا می‌گذراند، اگر روحانی خود را به جای یک اسقف، در هر نوع کاری برای همسایه‌اش درگیر می‌کرد، آیا چنین عبودیتی مضحک، بی‌نظم و غیرقابل‌تحمل نمی‌بود؟ با این حال، چنین اشتباهی اغلب رخ می‌دهد، و دنیا، که نمی‌تواند یا نمی‌خواهد میان عبودیت واقعی و بی‌ملاحظه بودن کسانی که خود را پارسا می‌پندارند تمایز قائل شود، از عبودیت - که در واقع هیچ ارتباطی با این خطاها ندارد - غر می‌زند و ایراد می‌گیرد. نه، فرزندم، چنین نیست؛ عبودیتی که حقیقی است هیچ‌چیز را مانع نمی‌شود، بلکه برعکس، همه‌چیز را به کمال می‌رساند؛ و آن چیزی که با رسالت شایستهٔ هر فردی در تضاد است، بی‌شک، عبودیتی ساختگی است. ارسطو می‌گوید که زنبور عسل عسل را از گل‌ها می‌مکد بی‌آنکه به آنها آسیبی برساند و آنها را همان‌طور که یافته، سالم و تازه رها می‌کند؛—اما عبودیت حقیقی از آن نیز بهتر عمل می‌کند، زیرا نه تنها هیچ نوع دعوت یا وظیفه‌ای را مانع نمی‌شود، بلکه برعکس، همه را آراسته و زیبا می‌سازد. سنگ‌های قیمتی را در عسل بیندازید، و هر یک به رنگ خود درخشان‌تر خواهد شد:—و به همین سان هر کس هنگامی که تحت تأثیر عبودیت قرار گیرد، رسالت خاص خود را بهتر به انجام می‌رساند:—وظایف خانوادگی سبک‌تر، عشق زناشویی صادق‌تر، خدمت به پادشاه ما وفادارانه‌تر، و هر نوع کاری پذیرفتنی‌تر و بهتر انجام می‌شود، جایی که آن [عبودیت] راهنما باشد.

اشتباه است، بلکه بدعت بسیار بزرگی است که بخواهیم زندگی پارسایان را از پاسگاه سرباز، کارگاه مکانیک، دربار شاهزاده یا آتشدان خانگی برانیم. البته یک نیایش صرفاً مراقبه‌ای، مانند آنچه به‌ویژه مناسب زندگی روحانی و صومعه‌ای است، در این مشاغل بیرونی قابل اجرا نیست، اما انواع دیگری از نیایش وجود دارد که برای هدایت کسانی که دعوتشان دنیوی است، در مسیرهای کمال مناسب‌اند. کتاب عهد عتیق نمونه‌هایی را در ابراهیم، اسحاق و یعقوب، داوود، ایوب، توبیت، ساره، ربکا و یودیت به ما ارائه می‌دهد؛ و در عهد جدید در «نامه به اهل افسوس» از سنت یوسف، لیدیا و کریسپ می‌خوانیم که در حرفه‌های خود زندگی کاملاً پارسایانه‌ای داشتند:—ما سنت آن، مارتا، سنت مونیکا، آکویلا و پریسکیلا به‌عنوان نمونه‌هایی از نیایش خانگی، کورنیلیوس، سنت سباستین و سنت موریس در میان سربازان؛—کنستانتین، سنت هلنا، سنت لوئیس، آماودیوس مبارک، [9]و سنت ادوارد بر تخت. و حتی نمونه‌هایی از کسانی را می‌یابیم که در انزوا سقوط کردند، انزوایی که معمولاً برای کمال بسیار مفید است، و برخی که در دنیایی زندگی والاتری داشتند که به نظر می‌رسد با آن در تضاد است. سنت گرگوری بر این نکته تأکید می‌کند که چگونه لوط، که خود را در شهر پاک نگه داشته بود، در انزوای کوهستانی‌اش سقوط کرد. مطمئن باشید که هر جا سرنوشت ما رقم بخورد، می‌توانیم و باید به زندگی کامل ببالیم.

یازده

---

۸ .Gen. i. 12

۹ احتمال دارد که منظور سن فرانسیس در اینجا آماдey نهم، دوک ساوا، باشد که در سال ۱۴۷۲ درگذشت.

فصل چهارم: نیاز به راهنما برای کسانی که می‌خواهند وارد زندگی پارسایان شوند و در آن پیشرفت کنند.

وقتی توبیا مأمور شد که به راگس برود، او مایل بود از پدرش اطاعت کند، اما اعتراض کرد که راه را نمی‌شناسد؛— به این پاسخ توبیت گفت: «برای خود مردی را پیدا کن که با تو برود.»

[10]و با این حال، دخترم، به تو می‌گویم، اگر واقعاً می‌خواهی در مسیر زندگی پارسایان گام برداری، به دنبال مردی پارسا بگرد تا تو را راهنمایی و هدایت کند. این اصل‌الاصول است، می‌گوید عابد ی آویلا—هرچقدر هم بگردی، هرگز نمی‌توانی به یقین ارادهٔ خدا را جز از طریق اطاعت فروتنانه که در میان همهٔ قدیسان پیشین به طور فراگیر تعلیم داده شده و به کار گرفته شده است، بیابی. وقتی ترزا مبارک از ریاضت‌های بزرگی که کاترین کوردووا انجام داده بود خواند، شدیداً مشتاق شد که آنها را تقلید کند، برخلاف نظر پدر اعترافی‌اش که او را از انجام چنین کاری منع کرده بود، و وسوسه شد که در امر از او سرپیچی کند. آنگاه خدا به ترزا گفت: «فرزندم، تو در راهی نیک و امن هستی:—راست است که تو این همه ریاضت را می‌بینی، اما به راستی من اطاعت تو را فضیلتی بسیار بزرگتر می‌دانم:"—و از آن پس، سنت ترزا چنان به فضیلت اطاعت عشق ورزید که علاوه بر اطاعتی که به مافوق خود داشت، عهد اطاعت ویژه‌ای با یک روحانی پارسا بست و متعهد شد که از راهنمایی و هدایت او پیروی کند، که این امر یاری‌ای بیان‌ناپذیر برای او بود. و حتی پیش از آن و پس از آن، جان‌های پارسایان بسیاری اراده خود را در برابر خادمین خدا تسلیم کرده‌اند تا بهتر بتوانند خود را به او تسلیم کنند؛ عملی که سنت کاترین سیه‌نا در «گفت‌وگوهای» خود به شدت آن را ستوده است. شاهزاده پارسا، سنت الیزابت، اطاعتی بی‌حد و مرز در برابر قدیس محترم، کونراد، داشت؛ و یکی از آخرین نصایحی که سنت لوئیس پیش از مرگ به پسرش داد این بود: «مکرر اعتراف کن، یک اعتراف‌گیر یکدل و شایسته برگزین که بتواند به تو به طور خردمندانه بیاموزد چگونه آنچه را برایت لازم است انجام دهی.» [۱۱]«دوست وفادار»، چنان‌که در کتاب مقدس آمده است، «دفاعی مستحکم است و کسی که چنین دوستی یافته، گنجینه‌ای یافته است»؛ [۱۲]و بار دیگر: «دوست وفادار داروی حیات است و آنان که از خداوند می‌ترسند، او را خواهند یافت.» [۱۳]این سخنان مقدس عمدتاً، همان‌طور که می‌بینید، به زندگی جاودانه اشاره دارند، که در نظر گرفتن آن، ما را به‌طور ویژه به یک دوست وفادار نیازمند می‌سازد؛ دوستی که با نصیحت و مشورت خود ما را راهنمایی کند و بدین‌وسیله در برابر فریب‌ها و دام‌های شرور محافظت نماید:—او در اندوه‌ها، آزمایش‌ها و سقوط‌هایمان، همچون گنجینه‌ای از حکمت برای ما خواهد بود؛ او همچون مرهمی شفابخش برای آرام کردن و تسکین قلب ما در زمان بیماری روحانی خواهد بود، ما را از شرّ (شیطان) محافظت خواهد کرد، و آنچه را که نیکوست در ما تأیید خواهد نمود، و هنگامی که به سبب ضعف سقوط کنیم، ماهیت مرگبار شرّ را از ما دور ساخته و ما را دوباره برخواهد انگیخت.

---

۱۰ توبیت ۳:۳.

۱۱ «اغلب اعتراف کن، یک کشیش معتمد شایسته برگزین که مردی خردمند باشد و بتواند با اطمینان تو را در انجام امور لازم راهنمایی کند.»

12 Ecclus. vi. 14.

۱۳ Ecclus. v. 16.

اما چه کسی می‌تواند چنین دوستی را بیابد؟ مرد حکیم پاسخ می‌دهد: «کسی که از خداوند می‌ترسد» [۱۴]؛ یعنی آن روحی که در حقیقت فروتن است و مشتاقانه می‌خواهد در زندگی روحانی پیشرفت کند. پس ای دختر، از آنجا که این سفر پارسایانه‌ی تو تحت هدایت نیک، تو را به شدت در بر می‌گیرد، با کمال جدیت از خداوند بخواه تا راهنمایی را به تو عطا کند که مطابق دل او باشد، و هرگز در این مورد تردید نکن که او کسی را برایت خواهد فرستاد که حکیم و امین باشد، حتی اگر فرشته‌ای از آسمان برایت بفرستد، همان‌طور که برای توبیت فرستاد.

در حقیقت، راهنمای روحانی شما باید همواره برای شما چون فرشته‌ای آسمانی باشد؛—مقصودم از این سخن آن ا که وقتی او را یافتید، نباید به او یا به حکمتش به چشم یک انسان عادی بنگرید و به او اعتماد کنید؛ بلکه باید به خدا ر آورید، کسی که از طریق این مرد به یاری‌تان خواهد شتافت و با شما سخن خواهد گفت و آنچه را برایتان لازم است در دل و [۱۴] زبان او می‌نهد؛ از این رو، باید چنان به او گوش فرا دهید که گویی فرشته‌ای است که از آسمان فرود آمده تا شما را به سوی خود هدایت کند. با او با تمام صداقت و وفاداری و با قلبی گشاده رفتار کنید؛ نیکی‌ها و بدی‌های خود را، بی‌آنکه تظاهر یا ریاکاری کنید، آشکار سازید. بدین ترتیب نیکی‌ات آزموده و تأیید خواهد شد، و بدی‌ات اصلاح و درمان خواهد گشت؛—در سختی آرام و قوی خواهی شد، و در خوشبختی معتدل و منظم خواهی گردید. به راهنمایت اعتماد و اطمینان صمیمانه‌ای آمیخته با احترام مقدس ببخش، تا احترام به هیچ وجه مانع اعتمادت نشود و اعتماد نیز به هیچ روی احترامت را کاهش ندهد: به او با احترامی همچون احترام یک دختر نسبت به پدرش اعتماد کن؛ و به او با اطمینانی همچون اطمینان یک پسر نسبت به مادرش احترام بگذار. به عبارت دیگر، چنین دوستی باید قوی و شیرین باشد؛ کاملاً مقدس، الهی و روحانی. و آویلا می‌گوید با چنین هدفی، یکی را از میان هزار نفر برگزینید؛—و من می‌گویم از میان ده هزار نفر، زیرا کسانی که از عهده این مقام برآیند کمتر از آن چیزی هستند که به نظر می‌رسد. او باید سرشار از عشق، حکمت و تدبیر باشد؛ زیرا اگر هر یک از این سه ویژگی کم باشد، خطرناک است. اما بار دیگر می‌گویم، چنین یاری‌ای را از خدا بطلب، و هنگامی که آن را یافتی، نام مقدسش را برکت ده؛ استوار باش، دیگر به دنبال هیچ « » دیگری مگرد، بلکه به سادگی، با فروتنی و با اعتماد ادا ده، زیرا سفری پربرکت در پیش خواهی داشت.

پانزده

فصل پنجم. نخستین گام باید تصفیهٔ جان باشد.

«گل‌ها بر زمین ظاهر می‌شوند»، [۱۵] می‌گوید عروس آسمانی، و وقت هرس و بریدن فرا رسیده است. و ای فرزندم، گل‌های دل ما جز نیّت‌های نیک ما چیست؟ اکنون، به محض آنکه این‌ها ظاهر شوند، به داس هرس نیاز داریم تا همه کارهای مرده و زائد را از وجدان‌مان برکنیم. وقتی دختر سرزمینی غریب می‌خواست با یک اسرائیلی ازدواج کند، قانون عهد نامه‌ی قدیم به او فرمان می‌داد که لباس اسارتش را از تن درآورد، ناخن‌هایش را کوتاه کند و سرش را بتراشد؛ [16] همین‌طور روحی که در پی شرافت همسر مسیح شدن است، باید لباس کهن را از تن به در آورد

14 کتاب حکمتِ سیریخ، فصل ۶، آیهٔ ۱۷.

۱۵ مغنی: ۲:۱۲.

۱۶ تثنیه ۲۱: ۱۲.

انسان، و انسان نو را بپوشید، و از گناه دست بردارید: افزون بر این، باید هر مانعی را که می‌تواند محبت خدا را سد راه شود، بزدایید و بتراشید. نخستین گام به سوی سلامت روحانی، پاک شدن از خُلق و خوی گناه‌آلود ماست. پولس قدیس طور آنی به تطهیر کامل دست یافت، و فیض مشابهی به مریم مجدلیه، کاترین جنوآیی، پلآجیا و برخی دیگر نیز عطا اما این نوع تطهیر از نظر فیض به همان اندازه معجزه‌آسا و خارق‌العاده است که رستاخیز مردگان در طبیعت، و ما جرأت[۱۴] نمی‌کنیم برای آن طمع ورزیم. تطهیر عادی، چه جسمانی و چه روحانی، تنها به آهستگی و به تدریج، گام به گام و با درد و رنج به انجام می‌رسد.

فرشتگان نردبان یعقوب بال داشتند، با این حال پرواز نمی‌کردند، بلکه به ترتیب مناسب از پله‌های نردبان بالا و پایین می‌رفتند. روانی که از گناه به زندگی پارسایانه برمی‌خیزد، به سپیده‌دم تشبیه شده است که تاریکی را ناگهان از میان نمی‌برد، بلکه به تدریج. درمانی که به آهستگی حاصل می‌شود، همواره مطمئن‌ترین است؛ و بیماری‌های روحانی، مانند بیماری‌های جسمانی، معمولاً سوار بر اسب و با شتاب می‌آیند، اما آهسته و پیاده می‌روند. از این رو، دخترم، باید در این تلاش شجاع و صبور باشیم. دیدن اینکه روح‌ها در آغاز پاکسازی خود، پس از آنکه برای زندگی پارسایانه‌ای تلاش کرده‌اند، هنوز خود را گرفتار نقص می‌یابند و آزرده‌خاطر و دلسرد می‌شوند، و نزدیک است که به وسوسه تسلیم شدن در ناامیدی و بازگشت به عقب تن دهند، چیز غم‌انگیزی است؛ اما از سوی دیگر، خطری بسیار بزرگ آن ارواح را تهدید می‌کند که از طریق وسوسهٔ مخالف، گرایش دارند خود را در همان ابتدای تطهیرشان از هرگونه نقصی پاک‌شده تصور کنند؛ کسانی که خود را تقریباً پیش از تولد، کامل می‌دانند و پیش از آنکه بال و پر داشته باشند، در جستجوی پروازند. ای دختر مطمئن باش که اینان به دلیل ترک زودهنگام طبیب خود، در خطر بزرگی برای بازگشت به عقب هستند. «برخاستن صبح[۱۷] زود و دیر خوابیدن، جز زحمت بیهوده نیست،» مگر آنکه خداوند در تمام کارهایمان به ما توفیق دهد.

کار پالایش روح نه ممکن است و نه می‌تواند جز با خودِ زندگی پایان یابد؛ پس مگذارید از کاستی‌هایمان دلسرد شویم—کمال ما در مبارزهٔ پرتلاش با آن‌هاست، و مبارزهٔ چنین‌گونه بدون دیدن آن‌ها و غلبهٔ بی‌رویارویی با آن‌ها ناممکن است. پیروزی ما در بی‌توجهی به آنها نیست، بلکه در عدم رضایت به آنهاست . اکنون، رنج بردن از کاستی‌هایمان قطعاً به معنای رضایت به آنها نیست، و برای پیشرفت فروتنی لازم است که گاهی خود را در این نبرد روحانی شکست‌خورده بیابیم، نبردی که در آن هرگز مغلوب نخواهیم شد مگر آنکه یا زندگی یا شجاعت خود را از دست بدهیم. علاوه بر این، کاستی‌ها و گناهان خفیف نمی‌توانند زندگی معنوی ما را که تنها در اثر گناه کشنده از بین می‌رود، نابود کنند؛ در نتیجه تنها باید مراقب باشیم که آنها شجاعت ما را به خطر نیندازند. داوود پیوسته از خداوند می‌خواهد تا قلبش را در برابر ترسو بودن و دلسردی تقویت کند؛ و این امتیاز ما در این جنگ است که تا زمانی که حاضر به مبارزه باشیم، پیروزی ما قطعی است.

۱۸

فصل ششم. نخستین پاکسازی، یعنی از گناه مرگبار.

اولین تطهیر باید از گناه باشد؛ وسیله‌ای که برای انجام آن به کار می‌رود، **sakrament** توبه است. بهترین کشیش اعتراف‌گیر در دسترس خود را بیابید و از یکی از کتاب‌های کوچک فراوانی که در

به‌منظور کمک به بررسی وجدان.[۱۷] چنین کتابی را با دقت بخوانید و بند به بند بررسی کنید که در چه مواردی گناه کرده‌اید، از نخستین استفاده از عقل‌تان تا به امروز. و اگر حافظهٔ خود را ضعیف می‌دانی، نتیجهٔ بررسی‌ات را بنویس. پس از آنکه این‌گونه لکه‌های ناپاک در وجدانت را یافتی، بکوش تا از آنها بیزار شوی و با نهایت انزجار و ندامت ممکن بر قلبت، آنها را طرد کنی؛ با در نظر داشتن این چهار نکته: که به واسطهٔ گناه فیض خدا را از دست داده‌ای، سهم خود را ۱۹
بهشت رد کرده‌ای، عذاب دوزخ را پذیرفته‌ای و عشق ابدی خدا را انکار کرده‌ای. می‌بینی، فرزندم، که اکنون از اعتراف عمومی تمام زندگی‌ات سخن می‌گویم، که گرچه اعتراف می‌کنم همیشه ضروری نیست، اما باز هم معتقدم در آغاز تلاش برای تقدس، بسیار مفید خواهد بود و بنابراین صمیمانه به تو توصیه می‌کنم که آن را انجام دهی. اغلب اوقات اعترافات معمول افرادی که زندگی روزمره‌ای دارند، پر از خطاهای بزرگ است، و این به آن دلیل است که آنها آمادگی اندکی دارند یا اصلاً آمادگی ندارند و پشیمانی لازم را ندارند. به دلیل این کمبود، چنین افرادی با این نیت ضمنی که به گناهان پیشین خود بازگردند، به اعتراف می‌روند، زیرا از مواضع گناه پرهیز نمی‌کنند یا اقدامات لازم برای اصلاح زندگی را انجام نمی‌دهند و در تمام این موارد، برای تثبیت و آرام ساختن روح، به اعتراف کلی نیاز است. اما، علاوه بر این، اعتراف عمومی ما را به خودشناسی روشن‌تری وامی‌دارد، شرم سالمی را برای زندگی گذشته‌مان برمی‌انگیزد و سپاسگزاری برای رحمت خدا را که این همه مدت با صبر فراوان منتظر ما بوده است، برمی‌انگیزد؛—این کار دل را تسلی می‌دهد، روح را تازه می‌کند، عزم‌های نیک را برمی‌انگیزد، فرصتی برای پدر روحانی‌مان فراهم می‌آورد تا مناسب‌ترین نصیحت را ارائه دهد و دل‌های ما را چنان می‌گشاید که اعترافات آینده مؤثرتر شوند. از این رو، نمی‌توانم وارد موضوع تغییر کلی زندگی و بازگشت کامل به خدا از طریق یک زندگی پارسایانه شوم، بدون آنکه شما را به آغاز با یک اعتراف کلی تشویق کنم. ۲۰

فصل هفتم. تطهیر دوم، از همه محبت‌های گناه‌آلود.

تمام بنی‌اسرائیل از سرزمین مصر بیرون رفتند، اما همه با تمام وجود بیرون نرفتند و بنابراین، هنگامی که در بیابان سرگردان بودند، برخی از آنان برای ترهفرنگی و پیازها — دیگ‌های گوشت مصر — آه می‌کشیدند. با این حال، توبه‌کنندگانی هستند که گناه را ترک می‌کنند، اما عواطف گناه‌آلود خود را رها نمی‌سازند؛ یعنی قصد ندارند دیگر گناه کنند، اما خودداری از لذت‌های گناه برایشان بسیار دشوار است؛ آنها رسماً اعمال گناه‌آلود را انکار و ترک می‌کنند، اما بارها با نگاهی محبت‌آمیز و تأسسس به آنچه رها کرده‌اند بازمی‌گردند، مانند همسر لوط هنگام فرار از سدوم. آنها مانند مردی بیمار هستند که

---

۱۷ س. فرانسیس نویسندگانی چون گرنادا، برونو، آریاس، اوژ را پیشنهاد می‌کند که امروزه چندان شناخته‌شده نیستند، هرچند ما جوهر آموزه‌هایشان را در کمک‌های ارزشمند فراوانی برای کسانی که در حال آماده‌سازی برای اعتراف هستند، در اختیار داریم؛ مانند «آمرزش از طریق خون گرانبها»، «کمک‌هایی برای تأیید ایمان و عشای ربانی اول» (مسترز)، «راهنمای اعتراف»، «توبه»، (کشیش تی. تی. کارتر)، «نکاتی برای توبهکاران» (پالمر)، «راهنمای ایمان و پارسایی» اثر برت، «نان حیات» اثر کریک (موبری)، «بهشت روح مسیحی» و غیره.

از خوردن خربزه پرهیز می‌کند، در حالی که دکترش می‌گوید خوردنش او را خواهد کشت، اما در تمام این مدت مشتاق آن است، درباره‌اش حرف می‌زند، برایش چانه‌زنی می‌کند که کی می‌تواند آن را بخورد، دست‌کم دوست دارد فقط عطرش استشمام کند، و کسانی را که آزادند از آن بخورند بسیار خوش‌شانس می‌داند. و این‌گونه این توبهکاران ضعیف و بزدل م از گناه پرهیز می‌کنند، اما با بی‌میلی؛ آنها آرزو دارند که بتوانند بدون گرفتار شدن به عذاب، گناه کنند؛ آنها با طعمی ماندگار از اعمال گناه‌آلودشان سخن می‌گویند و به کسانی حسادت می‌کنند که هنوز در حال ارتکاب همان اعمال هستند. بدین ترتیب، یک مردی که به فکر انتقام بوده است، در اعتراف از آن دست می‌کشد، اما اندکی بعد در حال صحبت دربارهٔ آن اختلاف دیده می‌شود، و ادعا می‌کند که اگر ترس از خدا نبود، این یا آن کار را انجام می‌داد؛ شکایت می‌کند که پایبندی به قانون الهی بخشش دشوار است؛ و آرزو می‌کند کاش انتقام گرفتن حلال بود! چه کسی نمی‌تواند ببیند که حتی اگر این مرد بیچاره در واقع مرتکب گناه نمی‌شود، اما کاملاً در بند محبت‌های آن است، و اگرچه ممکن است از مصر بیرون آمده باشد، اما هنوز برای آن گرسنگی می‌کشد و برای ترهفرنگی و پیازهایی که در آنجا عادت به خوردن آن داشت، آرزو می‌کند! حالت زنی که با وجود ترک زندگی گناه‌آلودش، هنوز از مورد توجه و تحسین قرار گرفتن لذت می‌برد نیز همین‌گونه است. وای! به راستی، همهٔ اینان در خطر بزرگی هستند.

مطمئن باش، دخترم، که اگر می‌خواهی زندگی‌ای پارسا داشته باشی، نباید تنها از گناه دست برداری؛ بلکه باید قلبت را از هرگونه علاقه‌ای که به گناه مربوط می‌شود نیز پاکسازی کنی؛ زیرا، صرف‌نظر از خطر بازگشت به گناه، این تمایلات ناپسند، ذهن شما را همواره ضعیف و کند خواهند کرد، به‌طوری که قادر نخواهید بود در انجام اعمال نیک، پرتلاش، آم و مداوم باشید؛ در حالی که جوهر تمام عبودیت حقیقی در همین امر نهفته است. روهایی که با وجود ترک گناه، هنوز چ تمایلات و آرزوهایی را در خود نگه می‌دارند، ما را به یاد آن دسته از انسان‌ها می‌اندازند که بدون آنکه واقعاً بیمار باشند[22] رنگ‌پریده و ناتوان‌اند، در تمام کارهایشان سست و بی‌رمق‌اند، بی‌اشتها غذا می‌خورند، بی‌رمق می‌خوابند، بی‌شادی می‌خندند و به جای راه رفتن تند و چابک، خود را به زحمت می‌کشند. چنین روهایی که من توصیف کردم، به دلیل سستی روحانی خ ، تمام فضل و برکت اعمال نیک خود را که احتمالاً اندک و ضعیف است، از دست می‌دهند.

فصل هشتم. چگونه این دومین تطهیر را به انجام برسانیم.

اولین انگیزه برای دستیابی به این پالایش دوم، درک عمیق و زنده از شرور بزرگ ناشی از گناه است که از طریق آن به ندامت عمیق و صمیمانه دست می‌یابیم. زیرا همان‌طور که ندامت (تا حدی که واقعی باشد)، هرچقدر هم اندک، هنگامی که به فضیلت اسرار مقدسه بپیوندد، گناه را پاک می‌کند؛ به همین ترتیب، هنگامی که شدید و فوری شود، تمام عواطفی را که به عادات گناه‌آلود چسبیده‌اند، پاک می‌سازد. یک نفرت متوسط و اندک، انسان را از معشوق خود بیزار و از معاشرت با او گریزان می‌کند؛ اما هنگامی که نفرت شدید و مرگبار وجود دارد، انسان نه تنها از شخص تحریک‌کننده آن بیزار گریزان است، بلکه از او منزجر می‌شود، نمی‌تواند حضور خویشاوندان یا مرتبطانش را تحمل کند، و حتی از شباهت ا هر چیزی که به او مربوط است نیز بیزار است. به همین ترتیب، هنگامی که یک توبه کار تنها از طریق حسرتی ضعیف[23] هرچند واقعی، از گناه بیزار است، تصمیم می‌گیرد از ارتکاب آشکار گناه اجتناب کند؛ اما هنگامی که حسرت او قوی و صمیمانه باشد، او نه تنها از گناه بیزار می‌شود، بلکه از هر محبت، هر پیوند و هر گرایشی به سوی گناه نیز بیزار خواهد شد. بنابراین، دخترم، شایسته است که ما هرچه در توان داریم، اندوه و توبه خود را شعله‌ور سازیم، تا آنکه حتی به کوچکترین نشانه‌ای از گناه نیز برسد. بدین‌گونه بود که مگدالنا،

پس از آنکه توبه کرد، چنان از گناه گذشته و لذت‌هایش بیزار شد که هرگز دوباره حتی یک لحظه نیز به آنها فکر نکرد؛ و داوود اعلام کرد که نه تنها از خود گناه، بلکه از هر راه و مسیری که به آن منتهی می‌شد، متنفر بود. این همان «تازه شدن روح» است که همان پیامبر آن را به قدرت عقاب تشبیه می‌کند.[18]

اکنون، برای دست‌یابی به این ترس و این انابه، باید مراقبه‌های زیر را با دقت به کار برید؛ زیرا اگر آنها را با استقامت به انجام رسانید، (به فضل خدا) هم گناه و هم محبت‌های دنیوی را از دل شما ریشه‌کن خواهند کرد. من آنها را برای هم هدف آماده کرده‌ام: آنها را یکی پس از دیگری، به ترتیبی که آمده‌اند، به کار ببرید؛ هر روز فقط یکی را انتخاب کرده و اولین فرصت ممکن از آن استفاده کنید، زیرا صبح بهترین زمان برای تمام تمرینات معنوی است؛—و سپس در طول روز[24] به آن خواهید اندیشید و در ذهن خواهید پروراند. اگر هنوز نیاموخته‌اید که چگونه مراقبه کنید، دستورالعمل‌های لازم را در بخش دوم خواهید یافت.

فصل نهم. نخستین مراقبه.

از آفرینش.

آمادگی.

1. خود را در حضور خداوند قرار دهید. ۲. از او بخواهید که قلب شما را الهام بخشد.

ملاحظات.

1. به این بیندیش که تنها چند سال پیش تو هنوز به دنیا نیامده بودی و روح تو هنوز وجود نداشت. آنگاه کجا بودی ای روح من؟ جهان از پیش کهنه بود و هنوز از تو هیچ نشانه‌ای نبود.

2. خداوند تو را از این نیستی بیرون آورد تا آنچه هستی بشود، نه به این دلیل که به تو نیازی داشت، بلکه صرفاً از ر نیکی‌اش.

3. به هستی‌ای که خداوند به تو عطا کرده است، بیندیش؛ زیرا این هستی، برترینِ این جهانِ محسوس است، که برای زندگیِ ابدی[25] و اتحادِ کامل با جلالِ الهیِ خداوند آفریده شده است.

عواطف و تصمیم‌ها.

1. خود را کاملاً در پیشگاه خدا خاضع ساز و با مزمورنویس بگو: «ای خداوند، من در برابر تو هیچ‌ام—من چه کسی‌ام که تو مرا به یاد آوری؟ ای روح من، اگر خدا تو را از آن ورطه نیستی بیرون نکشیده بود، هنوز در آن گم شده بودی، و در آن صورت چه بر سر تو می‌آمد؟»

2. از خدا سپاسگزاری کن. ای آفریننده بزرگ و نیکو، چه چیزی مدیون تو نیستم، تو که مرا از آن نیستی به رحمت خویش بیرون کشیدی و آنچه هستم ساختی؟ چگونه می‌توانم شایسته نام مقدس تو را ستایش کنم و شکر شایسته به نیکی تو ادا نمایم؟

---

۱۸ مزمور ۱۰۳: ۵، نسخه کتاب مقدس.

3. شرم خود را اعتراف کن. اما افسوس، ای آفریننده من، من که از پیوستن به تو از طریق خدمتی محبت‌آمیز چنان دورم، از طریق عواطف سرکش خود بر تو شوریده‌ام، از تو دور شده‌ام، و خود را به گناه سپرده‌ام و نیکی تو را نادیده گرفته‌ام، گویی که مرا نیافریده‌ای.

4. خود را در برابر خدا سجده کن. ای روح من، بدان که خداوند خدای توست، اوست که تو را آفریده، نه خودت. ای خدا، من دستان توام؛ از این پس در خود، که هیچم، آرام نخواهم گرفت. ای آنکه جز خاک و خاکستر نیستی، به چه می‌توانی افتخار کنی؟ تو خود هیچ هستی، چگونه می‌توانی خود را بزرگ شمارد؟ برای خوار کردن خویش، چنین و چنان خواهم کرد — چنین تحقیری را ٢۶
خواهم تحمل کرد: — روش‌هایم را تغییر خواهم داد و از این پس آفریننده‌ام را پیروی خواهم کرد و درمی‌یابم که من به واسطه آفرینش او، که مرا به وجود آورده، مورد احترامم؛ آن را صرفاً برای اطاعت از اراده او، از طریق تعلیمی که به من داده است، به کار خواهم برد و در این باره از پدر روحانی‌ام بیشتر خواهم پرسید.

نتیجه‌گیری.

1. خدا را شکر. ای روح من، پروردگار را برکت ده و با تمام وجودت نام مقدس او را ستایش کن، زیرا نیکی او مرا از نیستی بیرون آورد و رحمت او مرا آفرید.

2. هدیه. ای خدای من، با تمام وجودم آن هستی را که به من عطا کرده‌ای به تو هدیه می‌کنم، آن را وقف می‌کنم و به تو تقدیس می‌نمایم.

3. دعا کنید. ای خدا، مرا در این عواطف و تصمیمات تقویت فرما. ای خداوند عزیز، خود و همه کسانی را که دوستشان دارم، به رحمت بی‌پایان تو می‌سپارم. پدر ما، و غیره.

در پایان مراقبهٔ خود، کمی بمانید و، به اصطلاح، یک شاخه گل معنوی کوچک از افکاری که بر آنها تمرکز کرده‌اید
بچینید، عطری که خوشبویی آن می‌تواند در طول روز شما را تازه کند. ٢٧

فصل دهم. مراقبه دوم

درباره هدفی که برای آن آفریده شده‌ایم.

آمادگی.

1. خود را در حضور خدا قرار ده.   ٢. از او بخواه که قلبت را الهام بخشد.

ملاحظات.

1. خداوند تو را به دنیا نیاورد زیرا به تو نیازی داشت، بی‌فایده که هستی؛ بلکه تنها برای آنکه نیکی خود را در تو آشکار سازد و فیض و جلال خویش را به تو عطا کند. و ب ، برای این منظور به تو فهم داد تا او را بشناسی، حافظه تا به او بیندیشی، اراده تا او را دوست بداری، تخیل تا رحمت‌های او را درک کنی، بینایی تا شگفتی‌های آثار او را مشاهده کنی، سخن گفتن تا او را ستایش کنی، و همین‌طور با تمام سایر قواهایت.

2. از آنجا که برای این هدف آفریده شده و در جهان قرار گرفته‌اید، تمام اعمال مخالف باید اجتناب و رد شوند، و همچنین باید هر آنچه به پیشبرد آن یاری نمی‌رساند، به عنوان کاری بیهوده و اضافی پرهیز کنید. ٢٨

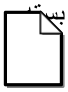
۲. بیندیشید که آنان که به همهٔ این امور نمی‌اندیشند، چقدر ناخوشایندند؛ کسانی که چنان زندگی می‌کنند که گویی تنها برای ساختن و کاشتن، انباشت ثروت و سرگرم شدن با امور پیش‌پاافتاده آفریده شده‌اند.

عواطف و تصمیم‌ها.

1. خودت را به خاطر بسپار که تا کنون اینقدر اندیشهٔ اندکی دربارهٔ همهٔ اینها داشته‌ای. وای خدای من، به چه می‌اندیشیدم وقتی به تو نمی‌اندیشیدم؟ چه به یاد داشتم وقتی تو را فراموش کردم؟ چه را دوست داشتم وقتی تو را دوست نداشتم؟ وای، وقتی که باید از حقیقت تغذیه می‌کردم، تنها خود را از پوچی پر می‌کردم و در خدمت جهانی بودم که برای خدمت به من آفریده شده بود.

2. از زندگی گذشته‌ات بیزار باش. ای افکار بیهوده و اندیشه‌های بی‌فایده، ای خاطرات بی‌اهمیت و نفرت‌انگیز، از شما دست می‌شویم: از همه دوستی‌های بی‌ارزش، همه تلاش‌های بی‌نتیجه، و خودکامگی نکبت‌بار و ناسپاسانه، و همه سازش‌های رقت‌انگیز دست می‌شویم.

3. به سوی خدا بازگرد. ای خدای من و نجات‌دهنده‌ام، از این پس تو تنها موضوع افکار من خواهی بود؛ دیگر ذهنم را وقف اندیشه‌هایی که تو را ناخشنود می‌سازند نخواهم کرد. تمام روزهای عمرم را به عظمت نیکی تو که با چنین محبتی بر من ریخته شده است، خواهم اندیشید. از این پس تو شادمانی قلب من و جایگاه آرامش تمام عواطفم خواهی بود. از این پس، لذت‌ها و سرگرمی‌های بیهوده و فعالیت‌های پوچی را که وقت مرا گرفته بودند، رها کرده و از آنها بیزار خواهم بود؛ پیوندهای بی‌فایده‌ای را که قلبم را بسته بودند، از این پس گسسته خواهم ساخت و برای این منظور از این و آن درمان استفاده خواهم کرد.


۲۹

پایان.

1. سپاس خدای را که مرا برای چنین هدفِ فیض‌آمیزی آفریده است. ای خداوند، تو مرا برای خودت آفریده‌ای تا ابداً از عظمت جلال تو لذت ببرم؛ کی شایسته آن خواهم شد، کی خواهم دانست چگونه چنانکه شایسته است تو را ستایش کنم؟

2. تقدیم. ای خداوند عزیزترین، تمام محبت‌ها و تصمیم‌هایم را با تمام قلب و روحم به تو تقدیم می‌کنم.

3. دعا کنید. ای خدا، از تو درخواست می‌کنم که خواسته‌ها و آرزوهایم را بپذیری و بر روحم برکت عطا فرمایی تا بتوانم آن‌ها را به انجام برسانم، به واسطهٔ فضایل خون گران‌بهای پسر عزیزت که بر صلیب برای من ریخته شد. پدر ما، و غیره. گل‌آرایی روحانی کوچک خود را گردآوری کنید.

فصل یازدهم. مراقبه سوم.

از عطایای خدا.

آمادگی.

1. خود را در حضور خداوند قرار دهید. ۲. از او بخواهید که قلب شما را الهام بخشد.

ملاحظات.

1. به نعمات مادی که خداوند به تو عطا کرده است بیندیش: بدنت و وسایلی که برای حفظ آن لازم است؛ تندرستی‌ات و هر آنچه آن را تأمین می‌کند؛ دوستانت و کمک‌های فراوان. همچنین بیندیش که چه افراد زیادی شایسته‌تر از تو از این نعمات محروم‌اند؛ برخی در سلامت یا اندام رنج می‌برند، برخی در معرض آسیب، تحقیر و مصیبت‌اند، یا در فقر غرق شده‌اند، در حالی که خداوند خواسته است تو در وضعیت بهتری باشی.

2. به هدایای ذهنی که او به تو عطا کرده است توجه کن. چرا تو احمق، ابله یا دیوانه مانند بسیاری از کسانی که می‌شناسی نیستی؟ بار دیگر، خداوند به تو موهبت تحصیلات شایسته و مناسب را عطا کرده است، در حالی که بسیاری در جهل مطلق بزرگ شده‌اند.

3. علاوه بر این، به هدایای روحانی او نیز بیندیشید. شما فرزند کلیسای او هستید؛ خداوند از جوانی به شما آموخته است که او را بشناسید. او چند بار به شما آیین‌های مقدّس خود را عطا کرده است؟ چه الهام‌ها ، و چه نور باطنی، چه توبیخ‌هایی برای هدایت شما داده است؛ چند بار شما را بخشیده، چند بار از افتادن نجات داده؛ چه فرصت‌هایی برای پیشرفت روح شما فراهم آورده است! کمی در جزئیات تأمل کنید و ببینید خداوند چقدر مهربان و بخشنده به شما بوده است.

عواطف و تصمیم‌ها.

1. از نیکی خداوند شگفت‌زده شو. چه نیک بوده است او نسبت به من، چه فراوان در رحمت و سرشار از مهربانی! ای روح من ۳۱
همواره از کارهای بزرگ خداوند برای خودت سخن بگو!

2. از ناسپاسی خود شگفت‌زده شو. ای خداوند، من چه کسی هستم که تو مرا به یاد می‌آوری؟ من چقدر نااهل هستم! من رحمت‌های تو را زیر پا له کرده‌ام، از فیض تو سوءاستفاده کرده‌ام و آن را علیه خودت به کار برده‌ام؛ من ژرفای ناسپاسی خود را در برابر عمق فیض و لطف تو قرار داده‌ام.

3. سپاسگزاری‌ات را شعله‌ور ساز. ای روح من، دیگر نسبت به آن نیکوکار توانمندت بی‌وفا و ناسپاس مباش! چگونه ممکن است که تمام روح من خادم پروردگاری نباشد که چنین کارهای بزرگی در من و برای من انجام داده است؟

4. ای دخترم، به خودداری از این یا آن لذت مادی ادامه ده؛ بگذار بدنت کاملاً خادم خدا باشد، کسی که برای آن این همه کار کرده است: روح خود را با این یا آن عمل پارسایانه‌ی مناسب، به جستجوی او وادار. از وسایلی که کلیسا برای کمک به تو در دوست داشتن خدا و نجات جانت فراهم کرده است، با جدیت استفاده کن. مصمم باش که در دعا و استفاده از مقدسات، در شنیدن کلام خدا و اطاعت از الهامات و نصایح او ثابت‌قدم باشی.

۳۲

نتیجه‌گیری.

1. خدا را شکر کن برای آن شناخت روشن‌تری که از نعماتش و وظیفه‌ات به تو عطا کرده است.

2. قلبت و تمام تصمیم‌هایش را به او تقدیم کن.

3. از او بخواه که به فضیلت مرگ پسرش تو را تقویت کند تا آنها را با وفاداری به انجام برسانی. پدر ما و غیره. دسته‌گل کوچک روحانی را گردآوری کن.

فصل دوازدهم. مراقبه چهارم.

درباره گناه.

آمادگی.

1. خود را در حضور خدا قرار دهید. ۲. از او بخواهید قلبت را الهام بخشد.

ملاحظات.

1. تأمل کن که از زمانی که برای اولین بار مرتکب گناه شدی چقدر می‌گذرد، و چگونه از آن شروع اولیه، گناه در قلبت تکثیر شده است؛ چگونه هر روز با عمل، سخن، فکر و تمایل، بر تعداد گناهانت علیه خدا، علیه خودت و علیه همسایه‌ات افزوده شده است.

2. به گرایش‌های شیطانی خود و میزان پیروی‌ات از آن‌ها توجه کن. این دو نکته به تو نشان خواهد داد که گناهانت از تعداد سرت یا شن‌های ساحل دریا نیز بیشتر است. ۳۳

3. به غیر از گناه، ناسپاسی خود را نسبت به خدا در نظر بگیر که خود گناهی است دربرگیرندهٔ همهٔ گناهان دیگر و بر عظمت آن‌ها می‌افزاید؛ به نعماتی که خدا به تو داده و تو آن‌ها را علیه خودِ بخشنده به کار برده‌ای بیندیش؛ به‌ویژه الهام‌هایی که نادیده گرفته‌ای و انگیزه‌های نیکی را که سرکوب کرده‌ای. به بسیاری از sakramentهایی که دریافت کرده‌ای بنگر و ببین میوه‌هایشان کجاست. گوهرهای گران‌بهایی که عروس آسمانی‌ات با آنها آراسته‌ات کجاست؟ با چه آمادگی‌ای آنها را دریافت کرده‌ای؟ به ناسپاسی‌ای بیندیش که در حالی که خدا می‌خواست تو را نجات دهد، از او گریختی و به سوی هلاکت شتافتی.

عواطف و تصمیم‌ها.

1. در نکبت خود فروتنی کن. ای خدای من، چگونه جرأت می‌کنم در برابر چشمان تو حاضر شوم؟ من تنها موجودی فاسد، و در حقیقت مردابی از ناسپاسی و شرارت هستم. آیا ممکن است که من تا این حد بی‌وفا بوده باشم، که هیچ یک از حواسم، هیچ یک توانایی‌هایم پاک و بی‌گناه نمانده باشد؟ روزی نبوده که در آن در پیشگاه تو گناه نکرده باشم؟ آیا این پاسخی شایسته برای تمام عط آفریدگارم و خون منجی‌ام بود؟ ۳۴

2. طلب بخشش کن؛ــــخود را همچون پسر ولخرج، همچون مریم مجدلیه، همچون زنی که به زنا محکوم شده بود، به پای خداوند بینداز. ای خداوند، بر من گناهکار رحم کن! ای چشمه زندهٔ رحمت، بر من که لایق نیستم، ترحم فرما.

3. تصمیم بگیر بهتر عمل کنی. پروردگارا، با کمک فیض تو دیگر هرگز خود را تسلیم گناه نخواهم کرد. من آن را بیش از حد دوست داشته‌ام؛ از این پس از آن بیزار خواهم شد و به تو چسبیدم. ای پدر مهربانی، می‌خواهم برای تو زندگی کنم و برای تو بمیرم.

4. برای رهایی از گناهان گذشته، شجاعانه خود را به آن متهم کن، نگذار حتی یک عمل گناه‌آلود باشد که آن را آشکار نسازی.

5. تصمیم بگیرید تمام تلاش خود را برای ریشه‌کن کردن گناه از قلبتان به کار بگیرید، به‌ویژه آن گناه فردی خاص که بیش از همه شما را آزار می‌دهد.

6. برای انجام این کار، با استواری تصمیم بگیرید که از نصایح ارائه‌شده پیروی کنید و هرگز گمان نکنید که برای جبران گناهان گذشته‌تان به اندازه کافی تلاش کرده‌اید.

نتیجه‌گیری.

۱. خدا را شکر کنید که تا کنون برای شما صبر کرده و این نیت‌های نیک را در قلب شما برانگیخته است. ۲. تمام خود را برای به ثمر رساندن آنها به او تقدیم کنید. ۳. دعا کنید که او شما را تقویت کند. ۳۵

فصل سیزدهم. مراقبه پنجم.

از مرگ.

آمادگی.

۱. خود را در حضور خداوند قرار دهید. ۲. از او فیض بطلبید. ۳. خود را در بستر مرگ، در آخرین لحظه، بدون کوچک‌ترین امید بهبودی تصور کنید.

ملاحظات.

1. به نااطمینانی دربارۀ روز مرگت بیندیش. روزی روحت این بدن را ترک خواهد کرد—آیا در تابستان خواهد بود یا زمستان؟ در شهر یا روستا؟ در روز یا شب؟ آیا ناگهانی یا با هشدار؟ آیا به خاطر بیماری خواهد بود یا حادثه؟ آیا فرصت خواهی داشت که آخرین اعترافت را بکنی یا نه؟ آیا اعتراف‌گیرت یا پدر معنوی‌ات در دسترس خواهد بود یا نه؟ افسوس که از همه این امور مطلقاً هیچ نمی‌دانیم: تنها چیزی که می‌دانیم این است که خواهیم مرد، و اغلب زودتر از آنچه گمان می‌کنیم.

2. پندار که آنگاه جهان از نظر تو به پایان رسیده است، دیگر برای تو خبری از آن نخواهد بود، برای تو کاملاً ویران خواهد زیرا همه لذت‌ها، باطل‌ها، شادی‌های دنیوی و خوشی‌های پوچ برای تو همچون رؤیای خرافاتی محض خواهند بود. وای بر من برای چه چیزهای ناچیز و موهومی جرأت کردم خدایم را آزرده سازم؟ آنگاه خواهی دید که آنچه را بر او ترجیح دادی، هیچ بود. اما از ۳۶ سوی دیگر، آن زمان همۀ عبادات و نیکوکاری‌ها چنان گرانبها و شیرین خواهند آمد:—چرا آن راه خوشگوار را نپیمودم؟ آنگاه آنچه گناهان کوچک می‌پنداشتی، چون کوه‌های عظیم به نظر خواهند رسید و عبادتت بسیار ناچیز خواهد آمد.

3. به وداع همگانی‌ای که روح تو با این جهان خواهد داشت، بیندیش. روح تو با ثروت‌ها، لذت‌ها و همراهان بیکار؛ با سرگرمی‌ها و تفریحات، با دوستان و همسایگان، با شوهر، همسر و فرزند و، به طور خلاصه، با تمام مخلوقات وداع خواهد کرد. و در پایان، با بدن خود وداع خواهد کرد؛ بدنی که آن را رنگ‌پریده و سرد رها می‌کند تا در گندیدگی، منزجرکننده شود.

4. اندیشید که بازماندگان چگونه شتابان آن جسد را به خاک می‌سپارند و زیر خاک پنهانش می‌کنند—و آنگاه دنیا به ندرت به تو خواهد اندیشید یا تو را به یاد خواهد آورد، همان‌طور که تو نیز به کسانی که رفته‌اند اندیشیده یا یادشان نکرده‌ای. مردم خواهند گفت «خدا روحش را شاد فرماید!» و بس. ای مرگ، چه بی‌رحم و سخت‌دل هستی!

5. در نظر بگیر که وقتی روح از بدن جدا می‌شود، باید بلافاصله به سمت راست یا چپ برود. روح تو به کدام سمت خواهد ۳۷ رفت؟ کدام سو را خواهد گزید؟ مطمئن باش هیچ‌کدام جز آن سویی که در این دنیا داوطلبانه به سویش کشیده شده بود.

عواطف و تصمیم‌ها.

1. به درگاه خدا دعا کن و خود را در آغوش او بینداز. ای پروردگار، تو در آن روز اندوه، تکیه‌گاه من باش! باشد که آن ساعت برایم مبارک و مساعد باشد، حتی اگر باقی عمرم سرشار از اندوه و آزمون باشد.

2. از دنیا بیزار باش. چون نمی‌دانم ساعتی را که باید از دنیا بروم، دل به آن نخواهم بست. ای دوستان عزیز، محبوبان قلبم، خوشنود باشید که تنها با دوستی مقدسی که تا ابد باقی خواهد ماند، به شما چسبیده‌ام؛ چرا باید با بندی که ناگزیر خواهد شکست، به شما چسبم؟

مـ ن برای ساعت مرگ آماده خواهم شد و هر اقدامی را برای فرا رسیدن آرام آن به عمل خواهم آورد؛ وجدانم را به‌خوبی بررسی خواهم کرد و هر آنچه را که لازم است، مرتب خواهم ساخت.

پایان.

٣٨ خدا را شکر کنید که این تصمیم‌ها را به شما الهام بخشیده است: آنها را به درگاه جلال او عرضه کنید: بار دیگر از او بخواهید که به واسطهٔ شایستگی‌های مرگ پسر عزیز خود، مرگی خوشبختانه به شما عطا فرماید. برای دعا از مریم مقدس و قدیسان، از ایشان یاری بطلبید. پدر ما، و غیره.

دسته‌ای از مرّ را بچین.

فصل چهاردهم. مراقبه ششم.

دربارهٔ داوری.

آمادگی.

1. خود را در حضور خدا قرار ده. ٢. از او بخواه که تو را الهام بخشد.

ملاحظات.

1. زمانی که خداوند برای پایان این جهان مقرر فرموده است فرا برسد، و پس از بسیاری از ع ، نشانه‌ها و هشدارهای هولناک که مردم را از ترس در خود فرو می‌برد، کل زمین نابود خواهد شد و آنگاه هیچ‌چیز باقی نخواهد ماند.

2. سپس همهٔ انسان‌ها، جز کسانی که پیش از این برخاسته‌اند، از مردگان برانگیخته خواهند شد و به آوای فرشتهٔ اعظم در درهٔ یهوشافاط ظاهر خواهند گشت. اما افسوس، با چه جلوه‌های گوناگون! زیرا برخی باشکوه و درخشان خواهند بود و برخی هولناک و دهشتناک. ٣٩

3. به جلالی بیندیشید که داور والا به همراه همه قدیسان و فرشتگانش ظاهر خواهد شد؛ صلیبش، نشانهٔ فیض برای نیکان و وحشت برای بدان، که از خورشید نیز فروزان‌تر خواهد درخشید.

4. این داور مطلق‌العنان با کلام هولناک خود که فوراً محقق می‌شود، شرّ و نیکی را از هم جدا خواهد کرد؛ نیکان را در دست راست خود و شریران را در دست چپ خویش قرار می‌دهد—جداکردنی ابدی، زیرا هرگز دوباره یکدیگر را ملاقات نخواهند کرد.

5. پس از این جدایی، دفترهای وجدان گشوده خواهد شد و همهٔ مردم شرارت شریران و اینکه چگونه خدا را به سخره گرفته‌اند خواهند دید؛ همچنین توبهٔ نیکان و نتایج فیضی را که دریافت کرده‌اند. هیچ چیز پنهان نخواهد ماند. ای خدای من، چه شرمساری برای گروهی و چه شادمانی برای گروه دیگر! به حکم نهایی شریران بیندیشید. «از پیش من بروید، ای ملعونان، به آتش ابدی که برای شیطان و فرشتگانش آماده شده است.» در این کلمات هولناک تأمل کنید. «بروید»، می‌گوید—این گناهکاران بیچاره را برای همیشه طرد می‌کند، و برای همیشه از حضور خویش دور می‌سازد. او آنها را «ملعون» می‌خواند: ای روح من، چه نفرینی: نفرینی که شامل تمام نفرین‌های دیگر، تمام شرور ممکن، یک نفرین برگشت‌ناپذیر است که تمام زمان و ابدیت را در بر می‌گیرد؛ و آنها را به آتش ابدی محکوم می‌کند. بیندیش که آن ابدیت رنج چه معنایی دارد.

۴٠ 6. سپس حکم نیکان را در نظر بگیرید. «بیا»، قاضی می‌گوید—ای کلام محبت‌آمیز مبارک که خدا ما را به سوی خود می‌کشد و در آغوش خود می‌پذیرد. «مبارک از پدرم»—ای

برکت بالاتر از همه برکت‌ها! «میراث برید پادشاهی‌ای را که از ابتدای جهان برای شما آماده شده است.» ای خدای من، و آن پادشاهی هرگز پایان نخواهد یافت!

عواطف و تصمیم‌ها.

1. ای روح من، از این اندیشه بلرز. ای خدا، در آن ساعتی که ستون‌های زمین به لرزه درمی‌آیند، تکیه‌گاه من کیست؟

2. از گناهانت بیزار باش، که تنها آنها هستند که در آن روز هولناک می‌توانند باعث گمراهی‌ات شوند. به یقین اکنون خود را محاکمه خواهم کرد، تا محاکمه نشوم؛ وجدانم را خواهم کاوید، خود را متهم، محکوم و مجازات خواهم کرد، تا داور در آن هنگام مرا محکوم نکند. از خطاهایم اعتراف خواهم کرد و از پندهای داده شده پیروی خواهم نمود.

پایان.

خدا را شکر کنید که در آن روز هولناک، وسیله‌های نجات و فرصتی برای توبه به شما عطا فرموده است.

دل خود را به او تقدیم کنید و برای استفادهٔ شایسته از آن، فیض بخواهید. ای پدر ما، و غیره. ۴۱

گل‌آرایی‌ات را فراهم کن.

فصل پانزدهم. مراقبه هفتم.

دوزخ.

آمادسازی.

۱. خود را در حضور خداوند قرار دهید. ۲. خود را فروتن سازید و از او یاری بخواهید. ۳. شهری تاریک را در ذهن خود مجسم کنید که از شعله‌های گوگرد و کبریت بوی تعفن می‌دهد و ساکنانی دارد که نمی‌توانند بیرون بروند.

ملاحظات.

۱. با این حال، گمراهشدگان در ورطه جهنمی خود فرو رفته‌اند؛—شکنجه‌ای غیرقابل توصیف را در هر حواس و هر عضوی متحمل می‌شوند؛ و این به این دلیل است که چون اعضا و حواس خود را برای گناه به کار برده‌اند، عادلانه است که اکنون نیز از طریق آنها رنج ببرند. آن چشم‌هایی که از مناظر ناپاک و فاسد لذت می‌بردند، اکنون شیاطین را می‌بینند؛ گوش‌هایی که از سخنان ناپاک خوشنود می‌شدند، اکنون از فریادهای ناامیدی ناشنوا شده‌اند؛—و همین‌طور سایر حواس. ۲. فراتر از همه این رنج‌ها، رنجی بزرگ‌تر نیز هست: محرومیت و دردِ از دست دادن جلال خدا که برای همیشه از دیدگانشان محروم شده است. اگر ابشالوم نگران رهایی از تبعید نبود، اگر نمی‌توانست چهره پدرش را ببیند، [۱۹] چه رنجناک‌تر خواهد بود که برای همیشه از رؤیت مبارک خدا محروم باشند؟ 42

3. در نظر بگیرید که رنج‌های جهنم به‌خاطر ابدی بودنشان تا چه اندازه غیرقابل‌تحمل خواهند بود. اگر گزش آزاردهندهٔ یک حشره یا بی‌قراری تب، یک شب معمولی را چنان طولانی و طاقت‌فرسا می‌سازد ، شب بی‌پایان ابدیت چقدر هولناک خواهد بود، جایی که جز ناامیدی، کفرگویی و خشم چیزی یافت نخواهد شد!

عواطف و تصمیم‌ها.

---

۱۹ ۲ سموئیل ۱۴: ۳۲.

1. توصیف‌های پیامبر(ص) را از هول‌های خداوند بخوانید [20] و از روح خود بپرسید آیا می‌تواند با آن‌ها روبرو شود—آیا می‌توانید تحمل کنید که خدای خود را برای همیشه از دست بدهید؟

2. اعتراف کن که بارها شایستهٔ این مجازات بوده‌ای. از این پس تصمیم بگیر که متفاوت رفتار کنی، و خود را از این ورطه نجات دهی. بر انجام اعمال مشخص و معین عزم کن تا بتوانی از گناه و در نتیجه مرگ ابدی اجتناب کنی.

شکر کنید، خود را تقدیم کنید، دعا کنید.

فصل شانزدهم. مراقبه هشتم.

دربارهٔ بهشت.

آمادگی.

1. خود را در حضور خدا قرار ده.2. از او یاری بطلب.

ملاحظات.

1. شب دل‌انگیز و آرام را در ذهن خود مجسم کن، زمانی که آسمان‌ها با ستارگان بی‌شمار روشن‌اند: زیبایی چنین شبی را با نهایت زیبایی یک روز تابستانی باشکوه بیفزا — درخشش خورشید مانع درخشش روشن ماه و ستارگان نمی‌شود — و سپس مطمئن باش که همهٔ این‌ها به‌طور ناپیمانی از جلال بهشت کمتر است. ای سرزمین روشن و مبارک، ای مکان شیرین و گران‌بها!

2. به زیبایی و کمال ساکنان بی‌شمار آن سرزمین مبارک بنگر؛ میلیون‌ها و میلیون‌ها فرشته، کروبیان و سریفیان؛ جماعت باشکوه حواریون، شهیدان، اقرارکنندگان، باکران و قدیسان. ای جماعت مبارک، که هر یک از اعضای آن بر تمام جلال این جهان می‌چربد، چه خواهد بود که همهٔ آنان را ببینیم و با ایشان سرود شیرین بره را بخوانیم؟ ایشان به شادی‌ای ابدی شادمان‌اند و از سروری بی‌گفت و گزیر و لذت‌هایی تغییرناپذیر برخوردارند.

3. ببینید چگونه از حضور خداوند، که ایشان را با غنای رؤیت خویش که اقیانوسی کامل از لذت است، سرشار می‌سازد، می‌برند؛ لذتی که از بودن در اتحاد ابدی با سرشان ناشی می‌شود. ایشان چون پرندگان خوشبخت‌اند که در فضای الوهیت به ابدیت در حال پرواز و آواز خواندن هستند و این فضا ایشان را با لذت‌های غیرقابل تصوری پر می‌کند. در آنجا هر یک بدون حسادت در ستایش آفریننده با یکدیگر رقابت می‌کنند. فریاد می‌زنند: «ای خداوند عزیز و گرانبها و رهایی‌بخش، که تا ابد برکت‌یافته هستی و جلال خویش را با چنین سخاوت به ما می‌بخشی»؛ و او نیز به نوبه خود برکت بی‌پایان خویش را بر قدیسانش فرو می‌ریزد. «خوشا به حال شما، ای کسانی که تا ابد از آن من هستید، کسانی که با وفاداری و با دلیری به من خدمت کرده‌اید.»

احساسات و تصمیمات.

1. به سرزمین آسمانی، اورشلیم نو، باشکوه و مبارک، تحسین کنید و شادمان باشید.

2. سردی دل خود را سرزنش کن که تا کنون به جستجوی آن مسکن باشکوه این‌قدر کم‌توجه بوده‌ای. چرا این‌همه مدت نسبت به خوشبختی ابدی که پیش روی من نهاده شده بی‌تفاوت مانده‌ام؟ وای بر من

---

۲۰ اشعیا ۳۳: ۱۴. «چه کسی از میان ما می‌تواند با آتش سوزان زندگی کند؟ چه کسی از میان ما می‌تواند با شعله‌های جاودانه زندگی کند؟»

که به‌خاطر چیزهای زمینیِ بی‌مزه و حقیر، بارها آن لذت‌های آسمانی را فراموش کرده‌ام. چگونه می‌توانستم چنین گنجینه‌های واقعی را برای امور پوچ و حقیر زمینی نادیده بگیرم؟

3. با اشتیاق فراوان در طلب آن مسکن مبارک باش. ای خداوند عزیز، از آنجا که تو را خوش آمد که گام‌هایم را به راه خویش هد
فرمایی، هرگز دیگر به عقب بازنمی‌گردم. ای روح من، به سوی آرامگاه موعودت گام بردار، بی‌وقفه به سوی آن سرزمین امیدبخش سفر ۴۵
کن؛ پس چرا در مصر درنگ می‌کنی؟

4. تصمیم بگیر از برخی امور که در مسیرت مانع‌اند دست برداری و به انجام آن امور دیگر که تو را به مقصد نزدیک‌تر می‌کنند، بپرداز.

شکرگزاری کنید، نذر کنید، دعا کنید.

فصل هفدهم. مراقبه نهم.

درباره انتخابی که میان بهشت و جهنم پیش روی شماست.

آمادگی.

1. خود را در حضور خداوند قرار ده. ۲. در برابر او خود را فروتن ساز و از او الهام و راهنمایی بخواه.

ملاحظات.

1. خود را تنها با فرشته خوبت در دشتی باز تصور کن، همان‌طور که توبیت در راه راگس بود. فرض کن که آن فرشته بهشت را، پر از لذت‌ها و شادی‌ها، و از سوی دیگر جهنم را با تمام عذاب‌هایش در برابر تو قرار می‌دهد. در حالی که در خیال در بر
فرشته نگهبان خود زانو زده‌ای، به هر دو تأمل کن. در نظر بگیر که تو به راستی در میان جهنم و بهشت ایستاده‌ای و هر دو، بسته
انتخاب خودت، برای پذیرش تو گشوده‌اند. ۴۶

2. در نظر بگیرید که انتخابی که در این زندگی انجام می‌دهید، در زندگی آینده برای همیشه باقی خواهد ماند.

3. همچنین در نظر داشته باش که هر دو برای پذیرفتن تو بر اساس انتخابت گشوده‌اند؛ با این حال، خداوند که آماده است یکی را به موجب عدالتش و دیگری را به موجب رحمتش عطا کند، در تمام این مدت به‌گونه‌ای که بیانش دشوار است آرزو دارد که تو بهشت را برگزینی؛ و فرشته نیکویت با تمام توان تو را به این کار ترغیب می‌کند و از جانب خدا فیض‌های بی‌شمار و کمک‌های بی‌شماری برای رسیدن به آن به تو عرضه می‌نماید.

4. در نظر بگیرید که عیسی مسیح، که بر تخت آسمان نشسته است، با دعوتی محبت‌آمیز به شما می‌نگرد: «ای محبوب من، به سوی من بیا و تا ابد در برکت ابدی محبت من شاد باش!» بنگر مادرش را که با مهربانی مادری برای تو اشتیاق می‌ورزد— «شجاع باش، فرزندم، نیکی‌های پسر مرا و دعاهای صادقانه‌ام را برای نجاتت حقیر نشمار.» قدیسان را بنگر که الگوی خود را برای تو به جا گذاشته‌اند، آن میلیون‌ها روح مقدس که در اشتیاق تو هستند و شدیداً آرزو دارند که روزی برای همیشه در سرود ستایششان به آنها بپیوندی، و بر تو تأکید می‌کنند که راه به سوی بهشت، یافتنِ آن به آن سختی که دنیا تو را به گمان می‌اندازد، نیست. «دلیرانه پیش برو، ای دوست عزیز» - فریاد می‌زنند. «هر که خوب در مسیری که ما از آن به اینجا رسیدیم بیندیشد، درخواهد یافت که ما این لذت‌های
کنونی را با شادی‌هایی شیرین‌تر از هر آنچه این دنیا می‌تواند بدهد، به دست آورده‌ایم.» ۴۷

انتخاب.

1. ای جهنم، اکنون و تا ابد از تو بیزارم؛ از اندوه‌ها و عذاب‌هایت، از بدبختی بی‌پایان و کفرگویی‌ها و نفرین‌های بی‌وقفه که بر خدایم می‌ریزی، بیزارم؛—و رو به تو، ای بهشت مبارک، جلال ابدی، خوشبختی جاودان، تا ابد تو را به عنوان مسکن خود، کاخ‌های باشکوهت، خیمه‌های گرانبها و پایدارت برمی‌گزینم. ای خدای من، رحمت تو را که قدرت انتخاب را به من می‌بخشد، برکت می‌دهم—ای عیسی، نجات‌دهنده، عشق ابدی تو را می‌پذیرم، و تو را به خاطر وعده‌ای که به من داده‌ای مبنی بر مکانی که برایم در آن اورشلیم نو و مبارک مهیا ساخته‌ای، ستایش می‌کنم، جایی که تا ابد تو را دوست خواهم داشت و برکت خواهم داد.

2. با محبت بر نمونه‌ای که مریم مقدس و قدیسان پیش روی شما قرار داده‌اند تأمل کنید و بکوشید از جایی که ایشان شما را هدایت می‌کنند پیروی کنید. خود را به فرشته نگهبان‌تان بسپارید تا راهنمای شما باشد و بار دیگر شجاعت خود را جمع کنید تا این انتخاب را انجام دهید.

۴۸

فصل هجدهم. مراقبه دهم.

چگونه روح زندگی پارسایان را برمی‌گزیند.

آمادگی.

1. خود را در حضور خداوند قرار دهید.2. در برابر او فروتنی کنید و از او یاری بطلبید.

ملاحظات.

1. بار دیگر خود را در دشت وسیعی تصور کن، تنها با فرشته نگهبان خود، و در سمت چپ شیطان را بر تخت بلند و باشکوهی نشانده تصور کن، محاصرهٔ گروهی عظیم از مردان دنیوی که بی‌سر بر او خم می‌شوند و با گناهان گوناگونی که مرتکب می‌شوند، به او ادای احترام می‌کنند. چهره‌های درباریان بیچارهٔ آن پادشاه بسیار نفرت‌انگیز را بنگر:—برخی ، خشمگین، حسود و پرشور؛ برخی در نفرتشان قاتل؛—دیگران رنگ‌پریده و زجردیده در طلب ثروت، یا دیوانه‌وار در پی هر لذت بیهوده و بی‌فایده؛—و برخی دیگر غرق و گم‌شده در عواطف پست و ناپاک. ببین که همهٔ آنان یکسان نفرت‌انگیز، بی‌قرار و وحشی‌اند؛ ببین که چگونه یکدیگر را تحقیر می‌کنند و تنها تظاهر به عشقی خودخواهانه و ساختگی دارند. چنین است سلطنت نکبت‌بار ستمگر منفور.

2. از سوی دیگر، بنگر عیسی مسیح را که بر صلیب میخکوب شده است، این بیچارگان بدبخت را به سوی خود فرا می‌خواند ۴۹ تمام محبت قلب گرانبهایش برایشان شفاعت می‌کند. بنگر جماعت ارواح پارسایان و فرشتگان نگهبانشان را، و در زیبایی این پادشاهی الهی تأمل کن. چه چیزی دل‌انگیزتر از گروهی از ارواح باکره، مردان و زنان، به پاکی گل‌های سوسن:—بیوه‌زنانی در ویرانی و فروتنی مقدسشان؛ شوهران و همسرانی که در تمام عشق لطیف و مهرورزی متقابل زندگی می‌کنند. ببینید چگونه چنین ارواح پارسایی می‌دانند چگونه وظایف بیرونی و درونی خود را ترکیب کنند؛—عشق به همسر زمینی را بدون کاهش وقف خود به داماد آسمانی دوست بدارند. نگاه کنید—همگی آنها را با چهره‌هایی محبت‌آمیز، مقدس و ملایم خواهید دید که به ندای پروردگارشان گوش فرا می‌دهند و همه در تلاشند تا او را بیش از پیش در دل‌های خود به تخت بنشانند.

آنها شاد می‌شوند، اما با شادی‌ای آرام، محبت‌آمیز و سنجیده؛ عشق می‌ورزند، اما عشقشان کاملاً مقدس و پاک است. آن دسته از این پارسایان که غم‌هایی برای تحمل دارند، دلسرد نمی‌شوند،

و بیش از حد غمگین نباشید، زیرا چشم نجات‌دهندەشان بر آنان است تا تسلی‌شان دهد، و همهٔ آنان تنها او را می‌جویند.

3. بی‌شک شما با تصمیمات نیکی که گرفته‌اید، شیطان و لشکر خسته و بیچارهٔ او را کاملاً رها کرده‌اید؛ اما با این حال ه ٥٠
کاملاً به پادشاه عیسی نرسیده‌اید و یا به کلاً به جمع مبارک پارسایان او نپیوسته‌اید: شما میان این دو در نوسان بوده‌اید.

4. مریم مقدس، سنت یوسف، سنت لوئی، سنت مونیکا و صدها هزار نفر دیگر که زمانی مانند شما در دنیا زندگی می‌کردند، شما را فرا می‌خوانند و دلگرمتان می‌کنند.

5. خودِ پادشاه مصلوب، شما را به نامتان صدا می‌زند: «بیا، ای محبوب من، بیا و بگذار تا تو را تاجنهم!»

انتخاب.

1. ای جهان، ای جماعت پست، هرگز زیر بیرقد تو enlist نخواهم شد؛ برای همیشه از چاپلوسی‌ها و فریب‌های تو روی گردانیده‌ام. ای پادشاه مغرور، ای فرمانروای شر، ای روح جهنمی، از تو و تمام شکوه توخالی‌ات انکار می‌کنم، از تو و تمام کارهایت بیزارم.

2. و رو به سوی تو، ای عیسی شیرین، پادشاه سعادت و جلال ابدی، به تو با تمام قوای جانم چسبیده‌ام، تو را با تمام قلبم پرستش می‌کنم، اکنون و همیشه تو را به پادشاهی خود برگزیده‌ام و با وفاداریی غیرقابل نقض خدمت برگشت‌ناپذیرم را تقدیم می‌کنم و خود را تسلیم قوانین و مقررات مقدس تو می‌نمایم.

3. ای مریم باکره، مادر مبارک خدا، تو الگوی من خواهی بود، و من با تمام ارادت و احترام از تو پیروی خواهم کرد.

ای فرشته خوبم، مرا به این جمع آسمانی برسان، تا زمانی که به آنها نرسیده‌ام، رهایم مکن، با آنها که تا ابد س ٥١
خواهم خواند، به گواهی انتخابم: «جلال برای عیسی، خداوند من!»

فصل نوزدهم. چگونه اعتراف عمومی کنیم.

چنین تأملاتی، دخترم، به تو کمک خواهند کرد و پس از انجام آنها، با روحیه‌ای از فروتنی و شجاعت برای اعتراف عمومی‌ات ادامه بده؛ اما از تو خواهش می‌کنم که به هیچ‌گونه ترسی دچار نشوی. عقربی که ما را نیش می‌زند زهرآگین است، اما وقتی روغن آن تقطیر شود، بهترین درمان برای نیشش است؛ــــبه همین سان گناه وقتی مرتکب می‌شویم شرم‌آور است، اما وقتی به توبه و اعتراف تنزل یابد، سودمند و شرافتمند می‌شود. توبه و اعتراف به خود چنان زیبا و خوشبوست که زشتی و بوی ناخوش گناه را از میان می‌برد. شمعون طبرانی، مریم مجدلیه را گناهکار خواند، [٢١] اما خداوند سخن را به عطر مرهم او و عظمت عشقش معطوف کرد. دخترم، اگر واقعاً فروتن باشیم، گناهان ناچیز ما بی‌نهایت ناخوشایندمان خواهد بود، زیرا به خدا توهین می‌کنند؛ اما متهم کردن خود به آنها خوشایند و شیرین خواهد بود، زیرا با این کار خدا را گرامی می‌داریم؛ و همیشه چیزی تسکین‌بخش در این است که تمام جزئیات درد خود را کاملاً برای پزشک بازگو کنیم. ٥٢

---

٢١ متی ١۴ و لوقا ٧:٣٩

هنگامی که نزد پدر روحانی خود می‌آیی، خود را بر کوه کالوری، در محضر پاهای منجی مصلوب تصور کن، که خون گرانبهایش آزادانه می‌ریزد تا تو را از تمام گناهانت پاک سازد. اگرچه این خون واقعی او نیست، اما این فضیلت همان خون ریخته‌شده است که بر توبه‌کارانش هنگام زانو زدن در اعتراف پاشیده می‌شود. پس مطمئن باشید که قلب خود را کاملاً بگشایید و با اعتراف به گناهان خود، آنها را از میان ببرید، زیرا به همان اندازه که گناهان زدوده می‌شوند، شایستگی‌های گرانبهای رنج‌های مسیح وارد شما شده و شما را با برکات پر خواهد ساخت.

همه چیز را به سادگی و با صراحت بیان کن و با این کار وجدانت را کاملاً آسوده ساز. سپس به تذکرات و نصایح خادم خدا گوش فرا ده و در دل خود بگو: «ای خداوند، سخن بگوی، زیرا بندهٔ تو گوش می‌دارد.» در حقیقت، شما به خدا گوش فرا می‌دهید، زیرا او به نمایندگانش فرموده است: «هر که شما را بشنود، مرا شنیده است.»[۲۲] سپس، پس از آنکه پیش از آن با دقت آن را مطالعه و در آن تأمل کرده‌اید، این اعتراف زیر را به‌عنوان خلاصه‌ای از انابهٔ خود برگیرید و با جدیت نیت ممکن آن را بخوانید.

فصل بیستم: اعتراضی صمیمانه با هدف تأیید عزم روح برای خدمت به خدا، به‌عنوان نتیجه‌ای از اعمال توبه‌اش.

من، امضاکننده زیر، — در حضور خداوند و تمام اهل آسمان، با تأمل در رحمت بی‌کران نیکی آسمانی او نسبت به من، مخلوقی بسیار بیچاره و نااهل که او آفریده، حفظ کرده، نگه داشته، از خطرات بسیار رهایی بخشیده و از برکات فراوان پرنموده است: و بالاتر از همه، با در نظر گرفتن رحمت و مهربانی درک‌ناپذیری که این خدای بسیار نیکو در حال گناهکاری‌ام با من بردباری کرده، مرا به نرمی به سوی توبهٔ حقیقی هدایت نموده، و تا این سال از عمرم صبورانه به انتظار من بوده است، با وجود تمام ناسپاسی، بی‌وفایی و بی‌ایمانی‌ام که با آن بازگشت به سوی او را به تأخیر انداخته‌ام و با تحقیر فیض او، بار دیگر او را آزرده کرده‌ام: و افزون بر این، به یاد می‌آورم که در هنگام تعمیدم، با شکوه و شادی به عنوان فرزند خدا وقف او شدم، و آنکه در سرپیچی از اعتقادی که آن زمان به نامم ابراز شد، بارها هدیه‌هایم را به شکیلی نکبت‌بار بی‌حرمتی کرده‌ام و آنها را علیه جلال الهی خدا به کار برده‌ام:—اینک، با قلب و روحی خاضع، در برابر عرش عدالت او، اعتراف می‌کنم که به درستی به اتهام خیانت به جلال او متهم و محکوم شده‌ام، و به سبب گناهانی که مرتکب شده‌ام و او برای آنها صلیب کشیده شد و بار ننگ آن را به دوش کشید، در مرگ و رنج‌های عیسی مسیح شریک و مجرم هستم؛ چنانکه سزاوار هیچ چیز جز محکومیت ابدی نیستم.

اما با روی‌گردانی به عرش رحمت بی‌کران این خدای ابدی، و با تنفر از گناهان زندگی گذشته‌ام با تمام قلب و تمام قوا، فروتنانه فیض، آمرزش و رحمت را درخواست می‌کنم، و توبه کاملی از گناهانم به ا ، به واسطه مرگ و رنج‌های همان خداوند و نجات‌دهنده، که تنها اساس امید من است، می‌جویم. من عهد مقدس وفاداری به خدا را که در زمان تعمیدم به نام من بسته شده بود، تجدید می‌کنم؛ و شیطان، دنیا و نفس را رها کرده، از آنها بیزارم.

---

۲۲ لوقا ۱۶:۱۰

پیشنهادات ملعون، هوس‌ها و شهوت‌ها، اکنون و تا ابد. و با رویگردانی به سوی خدای مهربان و رحیم، من اراده می‌کنم و عزم خود را جزم کرده‌ام که اکنون و تا ابد به او خدمت کنم و او را دوست بدارم، و ذهنم و تمام قوا، روحم و تمام توانایی‌ها، قلبم و تمام عواطف، و بدنم و تمام حواسم را وقف اراده او می‌کنم. تصمیم می‌گیرم هرگز هیچ بخشی از وجودم را با مخالفت با اراده الهی و جلال مطلق او، که در نیت خود سراسر وجودم را به قربانگاه او می‌گذارم، به کار نادرست نگمارم و ع
می‌بندم که همواره بنده وفادار، مطیع و فرمانبردار او باشم، بی‌هیچ تغییر یا پشیمانی. اما اگر به شومی، به واس
وسوسه‌های دشمن یا ضعف بشری، به هر نحو در این عزم و وقف خود کوتاهی کنم، به شدت عزم می‌کنم که به فیض ۵۵
روح‌القدس، به محض آنکه سقوطم را دریابم، بار دیگر برخیزم و بی‌درنگ بازگردم و رحمت الهی او را طلب کنم. این اراده و نیت راسخ من است، تصمیم غیرقابل نفوذ و غیرقابل بازگشت من، که آن را بدون هیچ قید و شرطی، در حضور مقدس خدا، در نظر کلیسای پیروزمند و در پیشگاه کلیسای مبارز، که مادر من است، اتخاذ و تأیید می‌کنم؛ کلیسایی که این اظهارات مرا به واسطه کسی که به نمایندگی از او، آن را از من می‌شنود، می‌پذیرد. ای خدای ابدی، قادر متعال و مهربان،—پدر، پسر و روح‌القدس، خوشنود باشید که مرا در این عزمم ثابت قدم سازید و این نذر صمیمانه و خالصانهٔ مرا بپذیرید. و از آنجا که تو را خوش آمد که ارادهٔ انجام آن را در من الهام نمودی، پس نیروی لازم و فیضِ پایداری بر آن را نیز به من عطا فرما. ای خدا، تو خدای من، خدای قلب، روح و جان من هستی، و به همین سبب تو را اکنون و برای همیش تا ابد پرستش و ستایش می‌کنم. جلال برای عیسی. آمین.

فصل بیست و یکم. نتیجه‌گیری این نخستین تطهیر. ۵۶

پس از اتخاذ این تصمیم، با دقت منتظر باش و گوش‌های قلبت را باز کن تا در روح، آمرزشی را بشنوی که خداوند جان تو، نشسته بر تخت رحمت خویش، در آسمان پیش روی قدیسان و فرشتگان خواهد گفت، هنگامی که کشیش او به نام او در اینجا تو را می‌بخشد. مطمئن باش که آن جماعت از بندگان صالح در شادی تو شادمانه می‌شوند و سرودی از خوشحالی وصف‌ناپذیر می‌خوانند، و تو را در آغوش گرفته و همچون فردی پاک و مقدس می‌پذیرند. به راستی، دخترم، این عملی شگفت‌انگیز و معامله‌ای بسیار مبارک برای توست، زیرا با تقدیم خود به جلال الهی او، او را به دست می‌آوری و خود را برای حیات ابدی نجات می‌بخشی. دیگر کاری باقی نمانده جز اینکه قلم را برداری و با تمام وجود اعتراض خود را امضا کنی، و سپس به محراب شتاب ببری، جایی که خداوند نیز از جانب خویش، بخشایش تو را امضا و مهر و موم خواهد کرد و وعده بهشت را به تو خواهد داد، و خود را در عشای ربانی به تو خواهد بخشید، همچون مهر مقدسی که بر قلب نو شده‌ات نهاده شده است. و بدین ترتیب، ای فرزند عزیز، روح تو از گناه و از تمام عواطف دنیوی پاک خواهد گشت. اما از آنجا که این عواطف به دلیل ضعف و شهوت ما (که شاید بتوان آن را مهار کرد، اما تا زمانی که زنده‌ایم هرگز نمی‌توان آن را کاملاً خاموش کرد) به آسانی شعله‌ور می‌شوند، من به شما چند توصیه خواهم داد که با عمل به آنها می‌توانید از این پس
گناه مرگبار و عواطفی که به آن مربوط می‌شوند، اجتناب کنید. و از آنجا که این نصایح به شما در رسیدن به پاکیزگ
کامل‌تر نیز یاری خواهند رساند، پیش از بیان آنها، می‌خواهم سخنی چند دربارهٔ آن کمال مطلقی که می‌کوشم شما را به آن ۵۷
برسانم، بگویم.

فصل ۲۲. ضرورت زدودن هرگونه گرایش به گناهان خفیف.

هرگاه روشنایی روز می‌افزاید، ما که در آینه می‌نگریم، آلودگی‌ها و لکه‌های روی چهرمان را واضح‌تر می‌بینیم؛ و به همین سان، هرگاه نور باطنی روح‌القدس ضمیر ما را روشن می‌سازد، گناهان، تمایلات و کاستی‌هایی را که مانع پیشرفت ما به سوی نیایش حقیقی هستند، روشن‌تر می‌بینیم. و همان نوری که این لکه‌ها و آلودگی‌ها را به ما نشان می‌دهد، در ما اشتیاق پاک شدن و زدودن آن‌ها را برمی‌انگیزد. پس، فرزندم، خواهی یافت که علاوه بر گناهان کبیره و محبت به آنها که روح تو از آنها پاک شده است، در معرض گرایش‌ها و تمایلات گوناگون به گناهان خفیف قرار داری؛ توجه کن، نمی‌گویم گناهان خفیف را خواهی یافت، بلکه گرایش و تمایل به آنها را. اکنون، یکی کاملاً با دیگری متفاوت است. ما هرگز نمی‌توا[نیم] کاملاً از گناه خفیف رها شویم، حداقل نه تا پس از یک پایداری بسیار طولانی در این پاکی؛ اما می‌توانیم بدون هیچ علاق[ه‌ای] به گناه خفیف باشیم. یک چیز است که از روی بی‌دقتی یا سرزندگی، چیزی بی‌اهمیت و نه کاملاً درست گفته شود، و چیز[ی] ۵۸ کاملاً متفاوتی است که از دروغ گفتن و تکرار مداوم آن لذت برد. اما به شما می‌گویم که باید روح خود را از هرگونه تمایل به گناه خفیف پاک سازید؛ یعنی، نباید داوطلبانه هیچ نیت عمدی برای مرتکب شدن به هر گناه خفیفی را برای خود بپذیرید. شایسته نیست که آگاهانه چیزی را بپذیرید که برای خدا ناخوشایند است، مانند اراده برای آزردن او به هر نحو ممکن. گناه خفیف، هرچقدر هم کوچک باشد، برای خدا ناخوشایند است، هرچند به اندازه گناهان بزرگتری که مستوجب محکومیت ابدی هستند ناخوشایند نباشد؛ و اگر گناه خفیف برای او ناخوشایند است، هرگونه سرسختی که ما در قبال گناه کبیره تحمل می‌کنیم، چیزی جز عزم به آزردن جلال الهی او نیست. آیا واقعاً ممکن است که روحی که به درستی تهذیب شده باشد، نه تنها خدا را آزرده سازد، بلکه از آن نیز لذت ببرد؟

این تمایلات، دخترم، در تضاد مستقیم با نیایش‌اند، همان‌گونه که تمایل به گناه مرگبار در برابر عشق است: آن‌ها نیروی ذهنی را تضعیف می‌کنند، تسلی‌های الهی را سد می‌کنند و درِ وسوسه‌ها را می‌گشایند؛ و اگرچه ممکن است روح را نابود نکنند، دست‌کم بیماری بسیار جدی‌ای به بار می‌آورند. «مگس‌های مرده باعث می‌شوند که مرهم بوی زننده‌ای بدهد»، می‌گوید مرد حکیم.[۲۳] منظور او این است که مگس‌هایی که بر مرهم می‌نشینند و از آن می‌چشند، تنها به‌طور موقت ب[ه آن] آسیب می‌رسانند و حجم آن را دست‌نخورده باقی می‌گذارند، اما اگر در آن بیفتند و در آن بمیرند، آن را فاسد و تباه می‌ک[نند]. ۵۹ به همین ترتیب، گناهان کوچک که بدون آنکه در یک روح پارسا جای گیرند از کنار آن می‌گذرند، آسیب دائمی به آن نمی‌رسانند، اما اگر چنین گناهانی پرورش یابند و در دل جای داده شوند، عطر دلنشین آن روح را نابود می‌کنند؛ یعنی، اخلاص آن را. عنکبوت نمی‌تواند زنبورها را بکشد، اما می‌تواند عسلشان را خراب کند و با تارهای خود به مرور زمان کندوهایشان را چنان بار کند که به طور مادی مانعشان شود. به همین ترتیب، اگرچه گناهان کوچک ممکن است جان را از دست ندهند، اما اخلاص آن را تباه می‌کنند و بدین ترتیب قوا و توانایی‌های آن را با عادات بد و تمایلات شریر چنان بار می‌نهند که آن را از تمام آن آمادگی شادمانه‌ای که جوهرِ اصیلِ عبودیت حقیقی است، محروم می‌سازند؛ یعنی، اگر در وجدان با لذتی که از آنها برده می‌شود، جای داده شوند. یک بی‌دقتی پیش‌پاافتاده، کمی شتاب‌زدگی در گفتار یا عمل، اندکی افراط در شادی، در پوشش، در شادمانی، ممکن است چندان مهم نباشد، اگر فوراً به آنها توجه شود و همچون تارهای عنکبوتی روحی پاک شوند؛—اما اگر اجازه داده شود که باقی بمانند

۶۰

---

۲۳ واعظ ۱۰:۱.

در دل، یا بدتر از آن، اگر از آنها لذت ببریم و خود را به آنها مشغول کنیم، عسل ما به زودی فاسد خواهد شد و کندوی وجدانمان بار خواهد شد و آسیب خواهد دید. اما بار دیگر می‌پرسم، چگونه می‌تواند دلی سخاوتمند از چیزی که می‌داند ناخوشایند خدادوست، لذت ببرد، یا بخواهد کاری را انجام دهد که او را خشمگین می‌کند؟

فصل بیست و سوم. لازم است که هرگونه تمایل به امور بی‌فایده و خطرناک را از خود دور کنیم.

ورزش‌ها، مهمانی‌ها، نمایش‌ها، جشن‌ها و تشریفات به خودی خود شرّ نیستند، بلکه اموری بی‌طرف‌اند که می‌توان از آن‌ها برای خیر یا شر استفاده کرد؛ با این حال خطرناک‌اند و لذت بردن زیاد از آن‌ها خطرناک‌تر است. از این رو، دخترم، می‌گویم که اگرچه تفریح کردن، رقصیدن، آراستن خود، ضیافت کردن و تماشای نمایش‌های شایسته، قانونی و جایز است، اما در عین حال، اگر به این امور زیاد دل ببندی، آنها مانع عبادتت خواهند شد و برایت بسیار زیان‌بار و خطرناک خواهند گشت. ضرر در انجام دادن آنها نیست، بلکه در میزان اهمیتی است که برایشان قائل می‌شوید. جای تأسف است که بذر ذائقه‌های بیهوده و احمقانه را در خاک قلب خود بکارید، جایی که باید به امور بهتر اختصاص یابد و مانع از پرورش فضا در روح شود. به همین ترتیب، نذرانانِ (نازاریت‌ها) باستان نه تنها از همه نوشیدنی‌های مست‌کننده، بلکه از انگور تاز خشک و سرکه نیز پرهیز می‌کردند؛ نه به این دلیل که این‌ها مست‌کننده بودند، بلکه به این دلیل که ممکن بود میل به نوشیدنی‌های تخمیری را برانگیزند. به همین سان، در حالی که من استفاده از این لذت‌های خطرناک را منع نمی‌کنم، می‌گویم که شما نمی‌توانید بدون آنکه بر نیایش‌تان تأثیر بگذارد، از آن‌ها لذت افراطی ببرید. هنگامی که گوزن نر چاق می‌شود، خود را در میان بوته‌ها پنهان می‌کند، زیرا می‌داند که اگر نیاز به فرار پیدا کند، چالاکی‌اش کاهش یافته است: و به همین سان، دل انسانی که با چسبندگی‌های بی‌فایده، زائد و خطرناک سنگین شده است، برای آن پیروی صادقانه از خدا که ، زندگی حقیقی عبودیت است، ناتوان می‌گردد. هیچ‌کس بچه‌ها را بابت دنبال کردن پروانه‌ها سرزنش نمی‌کند، چون آن‌ها کودک هستند، اما آیا مضحک و تأسف‌آور نیست که مردان بالغ را مشتاق به چنین چیزهای بی‌ارزش و پیش‌پاافتاده‌ای همچون سرگرمی‌های دنیوی نام‌برده ببینیم، سرگرمی‌هایی که احتمالاً تعادل آن‌ها را بر هم می‌زند و زندگی معنوی‌شان را مختل می‌کند؟ بنابراین، ای فرزند عزیز، می‌خواهم قلبت را از همه این ذائقه‌های پاکسازی کنی، و به یاد داشته باشی که اگرچه خودِ این اعمال لزوماً با یک زندگی پارسایانه ناسازگار نیستند، اما هرگونه لذت بردن از آنها باید مضر باشد.

فصل ۲۴. همه تمایلات بد باید پاک شوند.

۶۲

علاوه بر این، دخترم، ما تمایلات طبیعی معینی داریم که به طور دقیق نه گناهان کشنده و نه گناهان جزئی‌اند، بلکه کاستی‌ها هستند؛ و اعمالی که در آن‌ها شکل می‌گیرند، لغزش‌ها و کمبودها هستند. بدین ترتیب، سنت جروم می‌گوید که سنت پائولا چنان گرایش شدیدی به اندوه افراطی داشت که وقتی همسر و فرزندانش را از دست داد، نزدیک بود از غم بمیرد: این بود

نه گناه، بلکه یک نقص است، زیرا وابسته به خواست و ارادۀ او نبود. برخی افراد ذاتاً آسان‌گیرند، برخی مخالف؛ برخی تمایلی به پذیرفتن نظرات دیگران ندارند، برخی ذاتاً تندخو هستند، برخی مهربان—خلاصه اینکه به سختی کسی را می‌توان یافت که چنین نقص‌هایی در او نباشد. حال، اگرچه این خصال در هر فردی طبیعی و غریزی هستند، اما می‌توان آنها را با پرورش خصال متضاد، درمان و اصلاح کرد، یا حتی ریشه‌کن ساخت. و این، ای فرزندم، باید انجام شود. باغبانان یافته‌اند که چگونه درخت بادام تلخ را با پیوند دادن پالوده به آن، به بارور شدن میوه‌های شیرین وادارند؛ چرا ما نتوانیم خصال منحرف خود را بزداییم و خصال نیک را جایگزین کنیم؟ هیچ خصلتی آنقدر خوب نیست که با عادات ناپسند به خصلتی تبدیل نشود، و همچنین هیچ خصلت ذاتی آنقدر فاسد نیست که اولاً با فیض خدا و سپس با تلاش و کوشش جدی ما بر آن[۴۲] غلبه نشود. بنابراین اکنون به شما پند خواهم داد و روش‌هایی پیشنهاد خواهم کرد که از طریق آن‌ها بتوانید روح خود را از تمام عواطف و کمالات خطرناک و از هرگونه گرایش به گناهان جزئی پاک سازید و بدین‌وسیله خود را بیش از پیش در برابر گناهان مرگبار تقویت کنید. باشد که خداوند به شما فیض عطا فرماید تا از آن‌ها بهره ببرید.

بخش دوم. حاوی پندهای گوناگون دربارهٔ تعالی روح به سوی خدا در نماز و استفادهٔ از مقدسات.

فصل اول: ضرورت دعا.

1. نماز فهم را به روشنی نور الهی و اراده را به گرمای محبت آسمانی می‌گشاید—هیچ چیز نمی‌تواند به اندازهٔ آن ذهن را از نادانی‌های بسیارش یا اراده را از محبت‌های انحرافی‌اش پاک سازد. آن چون آبی شفابخش است که ریشه‌های نیک‌خواهی‌های ما را به شاخه‌های تازه وامی‌دارد، کاستی‌های روح را می‌شوید و عطش غرایز را فرو می‌نشاند.

2. اما به‌ویژه شما را به دعای ذهنی صمیمانه توصیه می‌کنم، به‌ویژه دعایی که بر ، زندگی و رنج‌های پروردگار ما متمرکز باشد. اگر او را بارها در مراقبه تأمل کنید، تمام روح شما از او پر خواهد شد، در شباهت او رشد خواهید کرد و اعمالتان بر اساس اعمال او شکل خواهد گرفت. او نور جهان است؛ بنابراین در او، به واسطهٔ او و برای او روشن و منور خواهیم شد؛ او درخت حیات است که باید در سایهٔ آن آرامش یابیم؛ او چشمهٔ زندهٔ چاه یعقوب است که می‌توانیم هر لکه را در آن بشوییم. کودکان با شنیدن صحبت مادرشان و لکنت‌کنان بر زبان آوردن صداهای کودکانه خود در تقلید از او، سخن گفتن را می‌آموزند؛ و به همین ترتیب، اگر ما در مراقبه به نجات‌دهنده چسبیده باشیم، به سخنان او گوش فرا دهیم، و اعمال و نیّت‌های او را نظاره کنیم، به مرور زمان، از طریق فیض او، سخن گفتن، عمل کردن و اراده کردن همچون خود او را خواهیم آموخت. ای دخترم، باور کن که راهی به سوی خدا جز از طریق این در وجود ندارد. همان‌طور که شیشهٔ آینه جز بازتاب فلز پشت خود، چیزی را منعکس نمی‌کند، ما نیز در اینجا در پایین نمی‌توانستیم به الوهیت تأمل کنیم، اگر به انسانیت مقدس منجی‌مان متحد نبود. زندگی و مرگ او بهترین، شیرین‌ترین و سودمندترین موضوعاتی هستند که می‌توانیم برای تأمل انتخاب کنیم. بی‌دلیل نیست که منجی خود را «نان فرودآمده از آسمان» می‌نامد؛ همان‌طور که ما نان را با هر نوع غذای دیگری می‌خوریم، ما نیز باید در هر دعا و عملی به خداوند عزیزمان تأمل کنیم و از او تغذیه نماییم. زندگی او توسط نویسندگان مختلفی مورد تأمل و نگارش قرار گرفته است. من به‌ویژه نوشته‌های سنت بوناونتورا، بلینتانی، برونو، کاپیلا، گرنادا و دا پونته را به شما توصیه می‌کنم.[۲۴]

3. هر روز یک ساعت را قبل از شام به مراقبه اختصاص دهید؛—اگر می‌توانید، آن را صبح زود انجام دهید، زمانی که ذهن شما کمتر درگیر و پس از استراحت شب تازه است. بیش از یک ساعت را به این کار اختصاص ندهید، مگر اینکه پدر معنوی‌تان صراحتاً به شما توصیه کرده باشد.

4. اگر بتوانید مراقبه خود را در سکوت در کلیسا انجام دهید، خوب خواهد بود، و هیچ‌کس، پدر یا مادر، شوهر یا همسر نمی‌تواند به ساعتی که در آنجا سپری می‌شود اعتراض کند، و به احتمال زیاد شما نمی‌توانستید زمانی این‌چنین عاری از وقفه را در خانه برای خود فراهم کنید.

---

۲۴ آثار سنت بوناوینتورا، لویی گرنادا و دا پونته هنوز در دسترس هستند و کمک‌های شایانی برای مراقبه محسوب می‌شوند. از جمله آثار جدیدتر می‌توان به «رنج‌های مسیح» اثر آیزاک ویلیامز، «راهنمای روزه» اثر ارویلون و غیره اشاره کرد.

5. تمام دعاها، چه ذهنی و چه کلامی، را با یک عمل حضور خداوند آغاز کنید. اگر این قانون را به دقت رعایت کنید، به زودی خواهید دید که چقدر مفید است.

6. ممکن است گفتن «اعتراف به ایمان»، «دعای ربّانی» و غیره به زبان لاتین به شما کمک کند، اما باید آنها را با جدیت به زبان خود نیز مطالعه کنید تا معنای این کلمات مقدس را به طور کامل درک کنید؛ کلماتی که باید برای تثبیت پایدار افکارتان بر مضمونشان به کار روند، نه اینکه در تلاش برای گفتن کلمات بسیار و طولانی باشید، بلکه باید در پی گفتن چند کلمه با تمام وجودتان باشید. یک «پدر ما» که با خلوص نیت گفته شود، ارزشش بیش از بسیاری از دعاهای شتاب‌زده است.

7. رُزاری (دعا با مهره‌های شمارش‌شده) در صورت استفاده صحیح، یک عبادت مفید است و کتاب‌های کوچک مختلفی برای آموزش آن وجود دارد. همچنین خوب است که لیتانی‌های مقدس و سایر دعاهای گفتاری تعیین‌شده برای ساعات عبادت را که در کتاب‌های راهنمای عبادت یافت می‌شوند، بخوانید—اما اگر در دعاهای ذهنی استعداد دارید، بگذارید آن همواره جایگاه اصلی را داشته ۶۷ باشد، تا اگر پس از انجام آن، به خاطر مشغله کاری یا هر علت دیگری از خواندن دعاهای صوتی معمول خود بازماندید، نگران نباشید و به خواندن دعای ربانی، سلام فرشتگان و عقیده (حَوالی) پس از مراقبه خود اکتفا کنید.

8. اگر هنگام خواندن دعاهای صوتی، قلبتان به سوی نیایش ذهنی کشیده شد، با آن مخالفت نکنید، بلکه با آرامش ذهن خود را به آن سمت هدایت کنید، بدون آنکه به خاطر تمام نکردن دعاهای صوتی تعیین‌شده‌تان نگران شوید. نیایش ذهنی که به جای آنها انجام داده‌اید، نزد خدا مقبول‌تر و برای روح شما سودمندتر است. البته باید برای آیین‌های کلیسا استثنا قائل شد، اگر شما به خاطر رسالت خود موظف به خواندن آنها هستید—در چنین موردی، این‌ها وظیفه شماست.

9. اگر پیش آمد که صبحتان بدون مراقبهٔ معمول بگذرد، چه به خاطر فشار کار یا هر علت دیگری (که باید تا حد امکان از این وقفه‌ها جلوگیری کنید)، سعی کنید در بعدازظهر جبران کنید، اما نه بلافاصله پس از غذا، وگرنه ممکن است خواب‌آلود شوید که هم برای مراقبه و هم برای سلامتی‌تان مضر است. اما اگر در تمام روز نتوانستید این کوتاهی را جبران کنید، باید تا حد امکان آن را با دعای فوری، خواندن یک کتاب معنوی، انجام عملی توبه برای این غفلت و تصمیم راسخ برای بهتر عمل کردن در روز بعد جبران ۶۸ کنید.

فصل دوم. روشی کوتاه برای مراقبه. و نخست، حضور خدا، نخستین نکتهٔ آماده‌سازی.

ممکن است، دخترم، ندانی چگونه به دعای ذهنی بپردازی، زیرا متأسفانه امروزه بسیار مورد غفلت قرار گرفته است. بنابراین روشی کوتاه و آسان برای به‌کارگیری آن به تو خواهم آموخت، تا زمانی که کتاب‌های گوناگونی را که در این زمینه نوشته شده‌اند بخوانی، و بالاتر از همه تا تمرین به تو بیاموزد چگونه آن را به‌طور کامل‌تر به‌کار ببری. و نخست از همه، آماده‌سازی است که از دو نکته تشکیل می‌شود: اول، قرار دادن خود در حضور خدا؛ و دوم، درخواست یاری او. و برای قرار دادن خود در حضور خدا، چهار نکتهٔ اصلی را پیشنهاد می‌کنم که در ابتدا می‌توانید از آن‌ها استفاده کنید.

۶۹

نخست، درکی زنده و جدی از این حقیقت که حضور او همه‌گیر است؛ یعنی او در همه‌جا و در همه‌چیز هست و هیچ مکان و هیچ چیز در جهان نیست که خالی از حضور مقدس او باشد، چنان‌که پرندگان در پرواز پیوسته با هوا برخورد می‌کنند، ما نیز هر جا که برویم، همواره و در همه‌جا با آن حضور روبه‌رو می‌شویم. این حقیقتی است که همه آماده پذیرش آن هستند، اما همه به یک اندازه به اهمیت آن واقف نیستند. یک نابینا وقتی در حضور شاهزاده خود است، اگر به او گفته شود که شاه آنجا است، با وجود اینکه نمی‌تواند او را ببیند، رفتار محترمانه‌ای را حفظ خواهد کرد؛ اما در عمل، آنچه مردم نمی‌بینند به راحتی فراموش می‌کنند و به همین دلیل به آسانی دچار بی‌دقتی و بی‌احترامی می‌شوند. دقیقاً به همین ترتیب، فرزندم، ما خدای خود را نمی‌بینیم و اگرچه ایمان به ما هشدار می‌دهد که او حضور دارد، از آنجا که نمی‌توانیم او را با چشم‌های فانی خود ببینیم، بسیار مستعد فراموش کردن او هستیم و طوری رفتار می‌کنیم که گویی او دور است: زیرا، در حالی که به طور کامل می‌دانیم که او در همه‌جا حضور دارد، اگر به آن فکر نکنیم، تقریباً همانند آن است که آن را ندانیم. و بنابراین، پیش از آنکه به دعا بپردازیم، ضروری است که همواره جان را به یادآوری و اندیشه‌ای استوار و از حضور خداوند برانگیزیم. این همان چیزی است که داوود منظورش بود هنگامی که فریاد برآورد: «اگر به آسمان صعود کنم، تو آنجا هستی، و اگر به دوزخ فرود آیم، تو آنجا نیز هستی!» [۲۵] و به همین سان یعقوب، هنگامی که نردبانی را که تا آسمان بالا می‌رفت مشاهده کرد، فریاد برآورد: «به راستی خداوند در این مکان است و من از آن بی‌خبر بودم» [۲۶]و مرادش این بود که به آن فکر نکرده بود؛ زیرا بی‌گمان نمی‌توانست از این حقیقت که خداوند در همه جا و در همه چیز حضور د غافل باشد. بنابراین، هنگامی که برای نماز آماده می‌شوید، باید با تمام وجود بگویید: «خداوند به راستی در اینجا است.» ۷۰

راه دوم برای قرار گرفتن در این حضور مقدس این است که به یاد آورید که خداوند نه تنها در مکانی که شما هستید حضور دارد، بلکه به طور بسیار ویژه‌ای در قلب و ذهن شما حضور دارد، حضوری که آن را با حضور مقدس خویش فروزان و الهام می‌بخشد و در آنجا به عنوان قلب قلب شما و روح روح شما ساکن است. همان‌طور که روح کل بدن و هر یک از اعضای آن را جان می‌بخشد، اما به‌طور ویژه در قلب ساکن است، خداوند نیز، در حالی که همه‌جا حضور دارد، مسکن ویژهٔ خود را با روح ما قرار می‌دهد. از این رو داوود او را «قوت قلبم» می‌نامد [۲۷]و پولس قدیس می‌گوید که در او «ما ا ی، زندگی می‌کنیم و حرکت می‌کنیم و وجود داریم.» [۲۸]بر این اندیشه تأمل کنید تا در قلب خود احترامی بزرگ برای خدایی که به این نزدیکی در کنار شماست، شعله‌ور سازید.

راه سوم این است که در اندیشهٔ پروردگارمان، که در انسانیت متعالی‌اش می‌نگرد، غرق شوید.

بر همهٔ انسان‌ها، اما به‌ویژه بر همهٔ مسیحیان نظر می‌افکند، زیرا ایشان فرزندان او هستند؛ و بالاتر از همه بر کسانی دعا می‌کنند و او بر کردارشان نگهبان است. و این صرفاً یک خیال‌پردازی نیست، بلکه حقیقت محض است، و اگرچه او را ۷۱ نمی‌بینیم، او بر ما نظر دارد. این موهبت در ساعت شهادت به قدیس استیفان عطا شد که او را چنین مشاهده کند، و ما نیز می‌توانیم با عروسِ ترانه‌های ترانه، در آیهٔ ، بگوییم: «او از پنجره‌ها می‌نگرد و خود را از خلال میله‌های پنجره نشان می‌دهد.» [29]

راه چهارم صرفاً این است که از تخیل عادی خود استفاده کنید و منجی را در انسانیت مقدسش چنان در ذهن خود مجسم سازید که گویی او در کنار شماست، همان‌طور که معمولاً به دوستانمان می‌اندیشیم، و

---

۲۵ مزمور ۱۳۹:۷.

26 پیدایش ۲۸: ۱۶.

27 مزامیر ۷۳:۲۶

۲۸ اعمال رسولان ۱۷:۲۸.

۲۹ آوازانگ. ۲: ۹.

تصور کنیم که آنها را در کنار خود می‌بینیم یا می‌شنویم. اما هنگامی که مقدس‌ترین نان عشای ربانی در آنجا باشد، آنگاه این حضور دیگر خیالی نیست، بلکه بسیار واقعی است؛ و این نان مقدس تنها همچون حجابی است که از پشت آن، منجی حاضر به ما می‌نگرد و ما را می‌پاید، هرچند ما نمی‌توانیم او را چنانکه هست ببینیم.

برای قرار گرفتن در حضور خدا پیش از آنکه شروع به دعا کنید، از یکی از این روش‌ها استفاده کنید؛—سعی نکنید همه را با هم به کار ببرید، بلکه هر بار یکی را به طور مختصر و ساده به کار بگیرید.

فصل سوم. استغاثه، نکته دوم آمادگی.

استغاثه به این صورت انجام می‌شود: روح شما، پس از درک حضور خدا، با نهایت خشوع خود را به خاک می‌افکند و ناتوانی خویش را در ماندن در حضور جلال مطلق او می‌پذیرد؛ و با این آگاهی که او از روی نیکی‌اش می‌خواهد شما به سویش بیایید، باید از او فیض طلب کنید تا در این مراقبه او را خدمت و پرستش کنید. می‌توانید از کلمات کوتاه و صمیمانه‌ای چون کلمات داوود استفاده کنید: «مرا از حضور خود دور مگردان و روح‌القدس خود را از من مگیر.» [۳۰] «ای خداوند، راه‌های خود را به من نشان ده و راه‌های خود را به من بیاموز.» [۳۱] «به من فهم عطا فرما تا شریعت تو را نگاه دارم؛ آری، آن را با تمام قلبم نگاه خواهم داشت.» [۳۲] «من بندهٔ تو هستم، پس فهم به من عطا فرما.» [۳۳] همچنین بر اندیشهٔ فرشتهٔ نگهبان خود و قدیسانی که با راز ویژه‌ای که در نظر دارید مرتبط‌اند، مانند مریم مقدس، یوحنا، مگدالنا، دزد نیکوکار و غیره، اگر در رنج‌های مسیح تأمل می‌کنید، تمرکز کنید تا در احساسات و نیت‌های پرهیزکارانهٔ آنان شریک شوید و به همین ترتیب با موضوعات دیگر.

فصل چهارم. سومین نکتهٔ آماده‌سازی، نمایانگر رازی است که باید در تخیل شما مورد مراقبه قرار گیرد.

پس از این دو نکتهٔ عادی، یک نکتهٔ سوم وجود دارد که برای همهٔ مراقبه‌ها ضروری نیست، که برخی آن را «نمایش محلی» و برخی دیگر «تصویر درونی» می‌نامند. این صرفاً شعله‌ور ساختن تصویری زنده از رازی است که باید در تخیل شما مورد مراقبه قرار گیرد، گویی که شما واقعاً در حال مشاهدهٔ آن هستید. برای مثال، اگر بخواهید بر پروردگارمان بر صلیبش مراقبه کنید، خود را در خیال بر کوه کالواری قرار می‌دهید، گویی همهٔ آنچه را که می‌بینید و می‌شنوید.

---

۳۰ مزامیر ۵۱: ۱۱.

۳۱ مزامیر ۲۵:۴.

۳۲ مزامیر ۱۱۹:۳۴

۳۳ مزامیر CXIX:125

در آنجا در جریان رنج‌های مسیح رخ داد؛ یا می‌توانید در ذهن خود همه آنچه را که اناجیلیان توصیف می‌کنند که در محل شما رخ می‌دهد، مجسم کنید. به همین ترتیب، هنگامی که به مرگ می‌اندیشید، شرایطی را که همراه آن خواهد بود، با وضوح در ذهن خود مجسم کنید، و نیز همین‌طور دربارهٔ جهنم، یا هر موضوع دیگری که شامل شرایطی قابل رؤیت و ملموس است. اما هنگامی که سخن از اسراری چون عظمت خدا، صفات او، هدف آفرینش ما، یا دیگر امور نامرئی به میان می‌آید، نمی‌توانید از تخیل عک ی خود به این شکل بهره ببرید. حداکثر ممکن است از قیاس‌ها و تشبیه‌های معینی استفاده کنید، اما اینها همیشه مناسب نیستند و من شما را به دنبال کردن روشی بسیار ساده و خسته نکردن ذهن‌تان با تلاش برای ابداعات جدید توصیه می‌کنم. با این حال، اغلب این کاربرد تخیل، ذهن را بر رازی که می‌خواهیم مراقبه کنیم متمرکز می‌ساز مانع سرگردانی افکارمان می‌شود، درست مانند زمانی که پرنده‌ای را در قفس می‌بندید یا باز را با طعمه‌هایش مهار می‌ک برخی به شما خواهند گفت که بهتر است خود را به تفکر محض انتزاعی و تأمل ساده ذهنی و معنوی در این اسرار محدو[۷۴] کنید، اما این کار برای مبتدیان بسیار دشوار است؛ و تا زمانی که خداوند شما را به جایگاه بالاتری فرا نخواند، ای دخترم، به تو توصیه می‌کنم که با رضایت در دره پست و خاکی که به تو نشان داده‌ام، بمانی.

فصل پنجم. ملاحظات، بخش دوم مراقبه.

پس از این تمرین تخیل، به تمرین فهم می‌رسیم: زیرا مراقبه‌ها، به معنای واقعی کلمه، ملاحظاتی هستند که با آن‌ها عواطف را به سوی خدا و امور آسمانی و برمی‌انگیزیم. حال مراقبه در این امر با مطالعه و روش‌های عادی تفکر تفاوت دارد که هدفشان عشق به خدا یا رشد در قداست نیست، بلکه هدفی دیگر مانند کسب دانش یا قدرت استدلال است. بنابراین، هنگامی که، همان‌طور که گفتم، تلاش‌های ذهن خود را در حدود شایسته محدود کردید — چه با تخیل، اگر موضوع مادی باشد، یا با گزاره‌ها، اگر موضوعی معنوی باشد — شروع به شکل دادن به تأملات یا اندیشه‌هایی بر اساس الگوی مراقبه‌هایی خواهید کرد که پیش از این برایتان تشریح کرده‌ام. و اگر ذهن شما در هر یک از این ملاحظات، موضو کافی، روشنایی و ثمری برای استراحت یافت، بر آن بمانید، همانند زنبور عسلی که تا زمانی که آن گل شهد می‌دهد فراز آن می‌ماند. اما اگر پس از تلاشی معقول، چیزی برای تغذیه ذهن خود نیافتید، به ملاحظه‌ای دیگر بپردازید؛ تنها آرام[۷۵] ساده باشید و بی‌تاب یا شتاب‌زده نباشید.

فصل ششم. بخش سوم مراقبه: عواطف و تصمیمات.

تأمل، خواهش‌های نیک را در اراده، یا بخش حساسِ جان برمی‌انگیزد؛ خواهش‌هایی چون عشق به خدا و همسایه، اشتیاق برای جلال بهشت، شوق برای نجات دیگران، پیروی از سرمشق پروردگارمان، دلسوزی، شکرگزاری، و ترس از خشم و داوری خدا،

نفرت از گناه، اعتماد به نیکی و رحمت خدا، شرم از زندگی گذشته‌مان؛ و در همه این احساسات باید تا حد امکان روح خود را خالی کنید. اگر در این زمینه به کمک نیاز دارید، به کتاب‌های ساده نیایش مانند «تقلید از مسیح»، «جنگ روحانی» هر کتاب دیگری که بیش از همه برای نیازهای فردی‌تان مفید می‌یابید، مراجعه کنید.

اما دخترم، نباید در محبت‌های کلی متوقف شوی، مگر آنکه آن‌ها را به تصمیم‌های ویژه برای اصلاح و بهبود خود[۷۴] تبدیل کنی. برای مثال، با تأمل در نخستین سخن پروردگار عزیز ما بر صلیب، بی‌شک اشتیاق تقلید از او در بخشیدن و دوست داشتن دشمنانت در تو برانگیخته خواهد شد. اما این کافی نیست، مگر آنکه آن را به یک تصمیم عملی تبدیل کنید، مانند: «دیگر از حرف‌های آزاردهنده‌ای که همسایه‌ای خاص درباره من می‌زند، یا از تحقیرهایی که از سوی او به من می‌شود، عصبانی نخواهم شد؛ بلکه برای نرم کردن دل و جلب رضایتشان، چنین و چنان خواهم کرد.» دخترم، به این ترتیب به زودی عیوب خود را اصلاح خواهی کرد، در حالی که تصمیمات کلی صرفاً اثری کند و نامطمئن خواهند داشت.

فصل هفتم: نتیجه‌گیری و دسته‌گل معنوی.

مراقبه باید با سه عمل که با نهایت تواضع انجام می‌شوند، به پایان برسد. نخست، عملی از شکرگزاری؛ سپاسگزاری از خداوند به خاطر محبت‌ها و عزم‌هایی که در شما الهام بخشیده و به خاطر رحمت و نیکی‌ای که در رازی که بر آن مراقبه کرده‌اید، به شما شناسانده است. ثانیاً، عملی از اهدای نذران، که در آن محبت‌ها و عزم‌های خود را در اتحاد با نیکی و رحمتِ خودِ خداوند و مرگ و شایستگی‌های پسرش به او تقدیم می‌کنید. عمل سوم، عملی از درخواست است که در آن از خداوند می‌خواهید تا نصیبی از شایستگی‌های پسر عزیز خود را به شما عطا فرماید و بر محبت‌ها و عزم‌هایتان برکت دهد، تا بتوانید آنها را به کار بندید. علاوه بر این، برای کلیسا و همه خادمین آن، بستگان، دوستان و همه دیگران، دعا خواهید کرد و از «دعای پدر ما» به عنوان جامع‌ترین و ضروری‌ترین دعا استفاده خواهید نمود.

علاوه بر همهٔ اینها، از شما خواستم تا دسته‌گل کوچکی از اخلاص بچینید، و منظورم این است. وقتی در باغ زیبایی قدم می‌زنید، اغلب مردم چند گل را در مسیر خود می‌چینند، نگه می‌دارند و در طول روز از عطرشان لذت می‌برند. پس وقتی ذهن در مراقبه به کاوش در رازی می‌پردازد، خوب است یک یا چند نکته را که به‌طور ویژه توجه شما را جلب کرده‌اند بیش از همه احتمال دارد در طول روز به شما کمک کنند، انتخاب کنید و این کار باید بلافاصله پیش از ترک موض مراقبه انجام شود.
78

فصل هشتم. برخی نکات مفید در مورد مراقبه.

بالاتر از همه چیز، دخترم، پس از پایان مراقبه‌ات بکوش تا افکار و تصمیم‌هایی را که گرفته‌ای به‌عنوان تمرین جدی در طول روز حفظ کنی. این میوهٔ واقعی مراقبه است، بدون آن مراقبه ممکن است بی‌فایده باشد، اگر نه در واقع مضر—تا آنجا که در آن بمانی

تکیه کردن به فضایل بدون عمل کردن به آنها، ما را با امور غیرواقعی متکبر و مغرور می‌سازد، تا جایی که خود را همان چیزی تصور می‌کنیم که در ذهن مجسم کرده و تصمیم به آن گرفته‌ایم؛ که اگر تصمیمات ما جدی و مستحکم باشند، این امر بسیار خوب است، اما در غیر این صورت، اگر به اجرا در نیایند، توخالی و خطرناک خواهد بود. پس باید با جدیت در پی اجرای تصمیمات خود باشید و در هر فرصتی، چه بزرگ و چه کوچک، برای تحقق آنها بکوشید. برای مثال، اگر تصمیم شما این بود که با ملایمت مخالفان خود را به دست آورید، در طول روز به دنبال هر فرصتی برای برخورد محبت‌آمیز با چنین افرادی باشید و اگر فرصتی پیش نیامد، تلاش کنید از آنها نیک‌نامی ببرید و برایشان دعا کنید.

وقتی این دعای درونی را متوقف می‌کنید، باید مراقب باشید که قلب‌تان را در تعادل نگه دارید، مبادا مرهمی که مراقبه دریافت کرده است پراکنده شود. منظورم این است که برای مدتی کوتاه سکوت را حفظ کنید و اجازه دهید افکارتان[٧٩] به‌تدریج از عبادت به امور دنیوی منتقل شود، در حالی که احساسات و عواطفی را که در مراقبه برانگیخته شده‌اند تا حد امکان زنده نگه می‌دارید. فرض کنید کسی یک ظرف چینی گران‌بها پر از مایعی بسیار قیمتی دریافت کرده و می‌خواهد آن را به خانه ببرد؛ با چه دقتی راه می‌رود، نه به اطراف نگاه می‌کند و نه سرش را برمی‌گرداند، بلکه با دقت تمام مراقب است تا نلغزد یا نترکد یا چیزی از محتویات ظرفش نریزد. به همین ترتیب، پس از مراقبه، بلافاصله اجازه ندهید حواستان پرت شود، بلکه مستقیم به جلو نگاه کنید. البته، اگر با کسی مواجه شدید که باید به او رسیدگی کنید، باید مطابق با شرایطی که در آن قرار دارید عمل کنید، اما حتی در این صورت نیز به قلب خود توجه کنید تا کمترین میزان از میوه‌های گرانبهای مراقبه خود را از دست بدهید. شما همچنین باید بکوشید خود را عادت دهید که به آسانی از نماز به تمام مشاغلی که حرفه یا موقعیت قانونی‌تان از شما می‌طلبد، بروید، حتی اگر آن مشاغل با احساسات و افکاری که لحظاتی پیش جزئی از نمازتان بوده‌اند، سازگار به نظر نرسند. بدین ترتیب، وکیل باید بتواند از مراقبه به وکیل‌دفاعی خود، تاجر به کسب‌وکارش، و بانوی خانوار به دغدغه‌های خانه و وظایف همسری‌اش، چنان با آرامش و ملایمت منتقل شود که با این کار به هیچ وجه دچار آشفتگی نشود. در هر دو حال، شما اراده خدا را برآورده می‌کنید و باید بتوانید با روحیه‌ای پارسا و فروتنانه از یکی به دیگری روی کنید.

ممکن است گاهی بلافاصله پس از تهیه‌ات، محبتت کاملاً متوجه خدا شود، و آن‌گاه، ای فرزندم، باید افسار را رها کنی[٨٠] و از پیروی هر روش معین خودداری نمایی؛ زیرا اگرچه به طور کلی باید تأملاتت بر محبت و تصمیماتت مقدم باشد، وقتی روح‌القدس آن محبت را یک‌باره به تو می‌بخشد، دیگر نیازی به استفاده از سازوکاری که برای رسیدن به همان نتیجه در نظر گرفته شده بود، نیست. خلاصه اینکه، هرگاه چنین محبت‌هایی در قلب شما شعله‌ور شد، آنها را بپذیرید و بر همه ملاحظات دیگر مقدم بشمارید. تنها هدف از قرار دادن محبت‌ها پس از نکات مورد توجه در مراقبه، روشن‌تر کردن بخش‌های مختلف مراقبه است، زیرا قاعده کلی این است که وقتی محبت‌ها پدید می‌آیند، هرگز نباید مهار شوند، بلکه همواره باید تشویق شوند تا آزادانه جاری گردند. و این امر در مورد اعمال شکرگزاری، قربانی و درخواست نیز صدق می‌کند که آن‌ها نیز نباید مهار شوند، هرچند خوب است که در پایان مراقبه خود آن‌ها را تکرار یا تجدید کنید. اما تصمیمات شما باید پس از احساسات و کاملاً در پایان مراقبه اتخاذ شود، و به ویژه به این دلیل که در این تصمیمات باید به موضوعات و امور عادی و آشنای روزمره بپردازید که اگر در میان احساسات معنوی شما راه پیدا کنند، باعث حواس‌پرتی خواهند شد.[٨١]

در میان محبت‌ها و عزم‌هایتان، خوب است که گه‌گاهی از گفتگوها استفاده کنید و گاهی با پروردگارتان، گاهی با فرشته نگهبان خود، یا با کسانی که در رازی که به آن می‌اندیشید نقش دارند، با قدیسان، با خودتان، قلب خود، گناهکاران و حتی با مخلوقات بی‌جان اطرافتان سخن بگویید، همان‌طور که داوود در مزمورها و دیگر قدیسان در مراقبه‌ها و دعاهایشان بارها این کار را انجام می‌دهند.

فصل نهم. درباره خشکی در مراقبه.

دخترم، اگر گاهی پیش آمد که در مراقبه‌ات هیچ لذتی نیافتی یا تسلی‌ای نداشتی، از تو می‌خواهم که اندوهگین مشوی، بلکه در دعای با صدا آرامش جویی، نزد خداوندمان ناله کنی، به ناچیزی خود اعتراف کنی، از او یاری بطلبی، تصویرش را اگر در کنارت است ببوسی و به قول یعقوب بگویی، «تو را رها نخواهم کرد، مگر آنکه مرا برکت دهی؛» یا با آن زن کنعانی بگویی: «آری، ای خداوند، من همچون سگی در پیشگاه تو هستم، اما سگ‌ها از خردهنان‌هایی که از سفره صاحب ٨٢
فرو می‌افتد، می‌خورند.»

یا می‌توانید کتابی بردارید و با دقت بخوانید تا زمانی که ذهنتان آرام و هوشیار شود؛ یا گاهی ممکن است از اعمال بیرونی کمک بگیرید، مانند سجده کردن، دست‌ها را روی سینه گذاشتن، بوسیدن صلیبتان—البته اگر تنها باشید. اما اگر پس از همه اینها هنوز تسکین نیافتی، از خشکی خود، هرچقدر هم که شدید باشد، نگران مشو، بلکه به تلاش برای داشتن حالتی پارساگونه در محضر خدا ادامه ده. چه بسیار درباریانی که صدها بار در دربار ظاهر می‌شوند بی‌آنکه هیچ امیدی به سخنی از سوی پادشاهشان داشته باشند، بلکه صرفاً برای ادای تعظیم و دیده شدن توسط او. همین‌گونه، دخترم، ما باید صرفاً برای انجام وظیفه و گواهی وفاداری‌مان وارد دعای ذهنی شویم. اگر جلالت الهی خداوند خوشش بیاید که با ما سخن بگوید و در دل‌هایمان به واسطه الهامات مقدس و تسلی‌های درونی‌اش سخنرانی کند، بی‌شک این افتخاری بزرگ و برای روح ما بسیار شیرین است؛ اما اگر او چنین نعمتی را ارزانی نکند، و خود را چنان نشان دهد که گویی ما را نمی‌بیند،—گویی که در حضور او نیستیم—با این حال نباید آن را رها کنیم، بلکه برعکس، باید با آرامش و تقوا در حضور او بمانیم، و او قطعاً انتظار صبورانه ما را خواهد پذیرفت و به پشتکار و استقامت ما توجه خواهد کرد؛ به گونه‌ای که در زمانی دیگر، تسلی‌های خود را به ما خواهد بخشید و اجازه خواهد داد تا تمام شیرینی مراقبه مقدس را بچشیم. اما حتی اگر چنین نباشد، ای فرزند ٨٣
بیایید به این موهبت که در حضور او هستیم و او ما را می‌بیند، قانع باشیم.

فصل دهم. دعای صبحگاهی.

علاوه بر مراقبه نظام‌مند و سایر دعاهای گفتاری شما، پنج نوع دعای کوتاه‌تر وجود دارد که به عنوان کمک و یاری برای نیایش بزرگ عمل می‌کنند و در میان این‌ها، دعای صبحگاهی شما به عنوان آمادگی عمومی برای تمام کارهای روز، در اولویت قرار دارد. این دعا باید به این صورت انجام شود.

1. از خداوند سپاسگزاری کن و او را برای فیضش که تو را در طول شب به سلامت نگه داشته است، پرستش کن، و اگر در چیزی به او بی‌احترامی کرده‌ای، طلب آمرزش کن.

2. به یاد داشته باشید که روزی که اکنون آغاز می‌شود به شما داده شده است تا برای ابدیت کار کنید، و عزم راسخی کنید که این روز را برای آن هدف به کار گیرید.

3. از پیش بیاندیشید که چه مشاغل، وظایف و موقعیت‌هایی احتمالاً امروز به شما امکان خدمت به خدا را می‌دهند؛ وسوسه‌هایی برای گناه کردن در حق او، چه از طریق خودبینی، خشم و غیره، ممکن است پیش آید؛ و عزم راسخی کنید که از همه
۸۵ راه‌های ممکن برای خدمت به او و تقویت پارسایی خود استفاده کنید؛ و همچنین هر آنچه ممکن است مانع نجات شما و جلال خدا شود را اجتناب و مقاومت کنید. بلکه کافی نیست که چنین تصمیمی بگیرید، بلکه باید برای به عمل درآوردن آن نیز آماده شوید. بنابراین، اگر پیش‌بینی می‌کنید که با فردی پرخاشگر و زودرنج مواجه خواهید شد، نباید فقط تصمیم بگیرید که خشم خود را کنترل کنید، بلکه باید بیندیشید که با چه کلمات ملایمی او را راضی سازید. اگر می‌دانید که با فرد مریضی ملاقات خواهید کرد، بیندیشید که چگونه بهترین تسلی را به او بدهید، و به همین ترتیب.

4. سپس، خود را در پیشگاه خدا خاضع ساز و اعتراف کن که از خودت نمی‌توانی هیچ‌یک از آنچه را که برنامه‌ریزی کرده‌ای، چه در اجتناب از شر و چه در طلب خیر، به انجام برسانی. سپس، به اصطلاح، قلبت را در دستانت بگیر و آن و تمام نیّت‌های نیک خود را به درگاه جلال و کرم خدا عرضه کن و از او بخواه که آنها را بپذیرد و تو را در خدمت به خود تقویت فرماید، که می‌توانی این کار را با کلماتی شبیه به این انجام دهی: «ای خداوند، قلب ناتوانم را که تو آن را از آرزوهای نیک پر می‌کنی، در پیشگاه تو می‌نهم. تو می‌دانی که من قادر نیستم آن را به ثمر برسانم، مگر آنکه تو آن را برکت دهی و به آن رونق بخشی، و بنابراین، ای پدر مهربان، از تو درخواست می‌کنم که به واسطه فضیلت‌ها و رنج‌های پسر عزیزت، که به افتخار او این روز و تمام عمرم را وقف می‌کنم، به من یاری فرمایی.»

85 تمام این اعمال باید به طور مختصر و از صمیم قلب، در صورت امکان پیش از ترک اتاقتان انجام شود تا تمام کارهای پیش روی آن روز با برکت خدا موفق و مؤید گردد؛ اما به هر حال، دخترم، ، از تو خواهش می‌کنم که هرگز آنها را ترک نکنی.

فصل یازدهم. دعای عصرگاهی و بررسی وجدان.

همان‌طور که پیش از شام دنیوی به شما سفارش کردم تا با مراقبه ضیافتی روحانی ترتیب دهید (، پیش از غذای عصرانه‌تان نیز باید دست‌کم یک ضیافت روحانی پرهیزکارانه ترتیب دهید. مطمئن شوید که پیش از شام کمی اوقات فراغت دارید، سپس در حضور خدا سجده کنید و خود را در حضور مسیح مصلوب حاضر سازید. با نگاهی ثابت و درونی، او را در ذهن خود مجسم کنید و با چند آه صمیمانه و بلند و با تواضع، روح خود را به سوی نجات‌دهنده مبارک‌تان بالا ببرید؛ یا آن نکات از مراقبه صبحگاهی‌تان را که بیشترین کمک را به شما کردند تکرار کنید، یا هر چیز دیگری را که می‌خواهید برای شعله‌ور ساختن قلبتان به کار گیرید.

اما در مورد حسابرسی وجدان که همه ما باید قبل از خواب انجام دهیم، شما قوانین را می‌دانید:

۸۶

1. خدا را شکر کنید که شما را در طول روز گذشته حفظ کرده است.

2. بررسی کنید که در طول روز چگونه رفتار کرده‌اید، برای این کار به یاد آورید که کجا بوده‌اید و با چه کسی بوده‌اید و چه کاری انجام داده‌اید.

3. اگر کار نیکی انجام داده‌ای، شکر خدا را به جا آور؛ اگر در فکر، سخن یا عمل خطا کرده‌ای، از جلالت خداوند طلب بخشش کن، و مصمم باش که هرگاه فرصت دست داد، به گناه خود اعتراف کنی و در انجام کارهای بهتر کوشا باشی.

4. سپس بدن و روح خود، کلیسا، خویشاوندان و دوستان خود را به خدا بسپارید. درخواست کنید که قدیسان و فرشتگان مراقب شما باشند و با برکت خدا به استراحتی که او برای شما مقرر فرموده است بروید. این عمل و عمل صبحگاهی هرگز نباید ترک شوند؛ با دعای صبحگاهی خود پنجره‌های روح خود را به سوی نور خورشید عدالت می‌گشایید و با عبادات شامگاهی خود آنها را در برابر سیاهی‌های جهنم می‌بندید.

فصل دوازدهم. درباره خلوت روحانی.

این موضوع، دختر عزیزم، امری است که بسیار مشتاقم توجه تو را به آن جلب کنم، زیرا یکی از مطمئن‌ترین راه‌های پیشرفت معنوی در آن نهفته است. در طول روز تا حد امکان تلاش کن تا با یکی از روش‌های پیشنهادی پیشین، خود را در حضور خدا قرار دهی. به آنچه خدا می‌کند و آنچه تو انجام می‌دهی، بیندیش؛—خواهی دید که چشمان او همواره با عشقی بی‌همتا بر تو دوخته شده است. «ای خدای من»، فریاد خواهی زد، «چرا نمی‌توانم همیشه تو را بنگرم، همان‌گونه که تو به من می‌نگری؟ چرا این‌قدر کم به تو می‌اندیشم؟ ای روح من، تنها جایگاه آرام تو خداست، و با این حال، چه بسیار سرگردان می‌گردی؟» پرندگان در درختان بلند لانه دارند و گوزن پناهگاهش را در بیشه‌های انبوه می‌یابد، جایی که می‌تواند از گرمای سوزان آفتاب در امان باشد؛ و به همین سان، دخترم، قلب‌های ما باید روزانه پناهگاهی را برگزینند، چه کوه کالواری، یا زخم‌های مقدس، یا نقطه‌ای دیگر در کنار مسیح، جایی که بتوانند هر زمان که بخواهند برای یافتن آرامش و طراوت در میان رنج‌ها به آن پناه ببرند و همچون قلعه‌ای در برابر وسوسه در امان باشند. خوشا به حال آن روحی که بتواند به راستی بگوید:

«ای خداوند، تو پناهگاه من، قلعهٔ من، تکیه‌گاه من و سایبان من در طوفان و گرمای روز هستی.»

پس مطمئن باش، فرزندم، که در حالی که از بیرون مشغول امور تجاری و وظایف اجتماعی هستی، بارها به خلوتگاه قلب خود پناه می‌بری. آن خلوتگاه هرگز نباید توسط جمعیتی که تو را احاطه کرده‌اند مختل شود—آنها جسم تو را احا[illegible] کرده‌اند، نه روح تو را، و قلب تو در حضور یگانه‌ی خدا تنها باقی می‌ماند. این همان چیزی است که داوود در م[illegible] مشغله‌های فراوانش در جستجوی آن بود؛ مزمورهای او پر از عباراتی چون «ای خداوند، من همیشه با تو هستم. خداو[illegible] همواره در دست راست من است. چشمانم را به سوی تو برمی‌دارم، ای کسی که در آسمانها ساکنی. چشمانم به سوی خدا می‌نگرد.» وظایف اجتماعی اندکی وجود دارند که به اندازه کافی مهم باشند تا از عقب‌نشینی گاه‌به‌گاه قلب به این خلوتگاه مقدس جلوگیری کنند. هنگامی که سنت کاترین سینا توسط والدینش از هر مکان و زمانی برای دعا و مراقبه محروم شد، خداوند این فکر را به او الهام بخشید که یک عبادتگاه کوچک درونی در ذهن خود بسازد، تا به درون آن عقب‌نشینی کند و بدین ترتیب در میان وظایف بیرونی‌اش از یک خلوتگاه مقدس لذت ببرد. و از آن پس، هنگامی که دنیا به او هجوم می‌آورد، او قادر بود بی‌تفاوت باشد،

زیرا، به گفتهٔ او، می‌توانست به عبادتگاه مخفی خود عقب‌نشینی کند و در کنار عروس آسمانی‌اش، ، تسلی یابد. بنابراین او به دختران روحانی‌اش توصیه کرد که در دل خود عقب‌نشینی کنند و در آن ساکن شوند. آیا شما نیز به همین سان اجازه می‌دهید قلبتان به چنین خلوتگاه درونی‌ای عقب‌نشینی کند، جایی که جدا از همه مردم، می‌توانید آن را برهنه سازید و رودررو با خدا مواجه شوید، همان‌طور که داوود می‌گوید که همچون «درنای صحرا، یا جغد بیابان، یا جوجه‌مرغی تنها بر ۸۹ فراز بام» می‌نگریست.[۳۴] این سخنان معنایی فراتر از معنای تحت‌اللفظی خود یا عادت داوود پادشاه به خلوت‌گزینی برای تأمل دارند؛ و می‌توانیم در آن‌ها سه نوع خلوتگاه عالی بیابیم که در آن‌ها به پیروی از نمونهٔ منجی، که هنگام آویخته شدن بر کوه کالوری با طوطی صحرایی نمادین می‌شود و جوجه‌هایش را با خون خود تغذیه می‌کند، به تنهایی پناه ببریم.[۳۵] پس بار دیگر تولد او در یک اصطبل خلوت ممکن است در جغد بیابان که ناله و زاری می‌کند، جلوه‌ای از پیش‌نمایش خود را بیابد: و در معراج او همچون گنجشکی بود که بر فراز خانه‌های انسان‌ها به پرواز درمی‌آید. بدین ترتیب در هر یک از این روش‌ها می‌توانیم در میان دغدغه‌ها و مشغله‌های روزمره زندگی، گوشه‌نشینی اختیار کنیم.

چون الزیار مبارک، کنت آریان-آن-پروانس، مدت‌ها از پارسایان خود جدا شده بود و همسر محبوبش دلفین، پیام‌آوری را برای احوالپرسی از او فرستاد، و او پاسخ داد: «من خوبم، همسر عزیزم، و می‌خواهی مرا ببینی، در پهلوی مجروح خداوند عزیز ما عیسی مسیح به جستجویم برخیز؛ آنجا محل اقامت یقینی من است 90 و در جای دیگر بیهوده به دنبال من بگردی.» بی‌گمان او شوالیه‌ای مسیحی از فرقهٔ بود که چنین سخنانی بر زبان آورد.

فصل سیزدهم. آرزوها، دعای فوری و افکار مقدس.

ما با خدا خلوت می‌کنیم، زیرا مشتاق او هستیم، و مشتاقیم تا با او خلوت کنیم؛ چنانکه اشتیاق به خدا و خلوت روحانی یکدیگر را برمی‌انگیزند، در حالی که هر دو از یک سرچشمهٔ تمام افکار مقدس سرچشمه می‌گیرند. پس ای دخترم، همواره با بالندگی‌های کوتاه و پرشور قلب، به سوی خدا اشتیاق بورز؛ عظمت او را ستایش کن، از او یاری جوی، خود را با روح و جان در پای صلیبش بینداز، نیکی او را پرستش کن، تمام وجودت را روزی هزار بار به او تقدیم کن، نگاه باطنت را بر او ثابت دار، دست‌هایت را برای هدایت شدن توسط او دراز کن، همچون کودکی خردسال به سوی پدرش، او را همچون دسته‌گلی خوشبو بر سینه بفشار، او را در روح خود همچون پرچمی برافراز. خلاصه اینکه، با هر عمل ممکن، عشق خود به خدا و اشتیاق سوزان و لطیف خود را برای عروس آسمانی ارواح شعله‌ور ساز. این است دعای انفسی، همان‌گونه که سنت آگوستین آن را با چنان جدیتی به پروبای پارسایان آموخت؛ و ای دخترم، مطمئن باش که اگر چنین نزدیکی صمیمیتی با خدا جویا شوی، تمام روح تو عطر کمالات او را به خود خواهد گرفت. و این تمرین دشواری نیست،—ممکن ۹۱ است

---

۳۴ مزامیر ۱۲۱:۶، ۷.

۳۵ مصریان از طوطی‌ماهی به‌عنوان نمادی از فداکاری والدین استفاده می‌کردند؛ و در میان مسیحیان اولیه، همان‌طور که در قبرستان‌های زیرزمینی (کاتاکومب‌ها) دیده می‌شود، از آن برای به تصویر کشیدن اسرار عمیق عشق مسیح استفاده می‌شد. این نماد را می‌توان بر روی بسیاری از لوحه‌های یادبودی، پنجره‌های کلیسا یا جام‌های قدیم یافت، که شعار «Sic Christus dilexit nos»

بر آن نقش بسته است. «چنین مسیح ما را دوست داشت.» و بدین ترتیب سنت توماس در سرود عشای ربانی خود «Adoro Te devote» می‌گوید: «ای مرغِ مهربانِ خونریز، ای عیسی خداوند، مرا ناپاک را با خون خود پاک ساز!»

درآمیخته با تمام وظایف و مشاغل ما، بی‌آنکه هیچ‌یک را مختل کند؛ زیرا نه خلوتگاه روحانی‌ای که از آن سخن گفتم، و نه این فرازهای درونی دل، جز یک حواس‌پرتی بسیار کوتاه چیزی نیست که، نه تنها مانعی نیست، بلکه هر کاری را که در دست دارید، پیش خواهد برد. زمانی که زائر برای لحظه‌ای مکث می‌کند تا جرعه‌ای شراب بنوشد که لبانش را تازه و دلش را زنده می‌سازد، سفر رو به جلوی او به هیچ وجه با این تأخیر کوتاه مختل نمی‌شود، بلکه برعکس، کوتاهتر و سبکتر می‌گردد و او آن را زودتر به پایان خوشی می‌رساند، و تنها برای پیشرفت بهتر است که مکث می‌کند.

مجموعه‌های مختلفی از دعاهای فوری منتشر شده است که بی‌شک بسیار مفیدند، اما من به شما توصیه می‌کنم خود را به هیچ کلمات رسمی محدود نکنید، بلکه با قلب یا زبان هر آنچه از محبت درون شما برمی‌خیزد بیان کنید، که یقیناً شما را به هر فراوانی‌ای خواهد رساند. برخی اظهارات خاص وجود دارند که نیروی ویژه‌ای دارند، مانند دعاهای فوری که کتاب مزمور سرشار از آنهاست و دعاهای عاشقانه فراوان عیسی که در کتاب «نغمه نغمه‌ها» می‌یابیم. بسیاری از سرودها[ی] مذهبی نیز می‌توانند با همین نیت به کار روند، به شرط آنکه با توجه خوانده شوند. خلاصه اینکه، همان‌طور که کسانی سرشار از عشقی زمینی و طبیعی هستند، همواره در فکر معشوق خود هستند، قلبشان لبریز از لطافت است و لبانشان ۹۲
همواره برای ستایش آن معشوق آماده است؛ و در غیاب با نامه‌ها خود را تسلی می‌دهند، و نام گرانبهای محبوب را بر هر درختی حک می‌کنند؛—به همین سان، کسانی که خدا را دوست دارند نمی‌توانند از اندیشیدن به او، زیستن برای او، اشتیاق به او، سخن گفتن از او باز ایستند، و آرزو دارند که نام مقدس عیسی را بر دل هر موجود زنده‌ای که می‌بینند حک کنند. و تمام آفرینش ما را به چنین سرریزی از عشق فرا می‌خواند—هیچ‌یک از مخلوقات او نیست که سرشار از ستایش خدا نباشد، و همان‌طور که سنت آگوستین می‌گوید، هر چیز در جهان بی‌صدا اما گویا با عشاق خدا از عشق خود سخن می‌گوید، و آنان را به آرزوهای مقدس برمی‌انگیزد، که از آن، شوق و فریادهای عاشقانه به سوی خدا فوران می‌کند. سنت گرگوری نازیانزین به مومنانش می‌گوید که چگونه هنگام قدم زدن در ساحل دریا، به امواجی که صدف‌ها و جلبک‌ها و انواع مواد کوچک را که گویی از دریا طرد شده بودند، به ساحل می‌آوردند، می‌نگریسته است، تا آنکه موج بازگشتی اغلب بخشی از آنها را دوباره به دریا بازمی‌گرداند؛ در حالی که صخره‌ها استوار و بی‌حرکت باقی می‌ماندند، هرچقدر هم امواج با شدت به آنها می‌کوبیدند. و سپس آن قدیس ادامه داد و تأمل کرد که چگونه قلب‌های ضعیف، بسته به شرایط، خود را به این سو و آن سو توسط امواج متغیر اندوه یا تسلی می‌سپارند، همچون صدف‌های روی ساحل، در حالی که قلب‌هایی با ساختاری والاتر در میان هر طوفانی استوار و ثابت می‌مانند؛ — از این رو، او فریاد داوود را سر می‌دهد، «ای خداوند، مرا نجات ده، ز[یرا] آب‌ها بر جانم چیره شده‌اند؛ مرا از ژرفای عظیم رهایی بخش، همه امواج و طوفان‌های تو بر من چیره شده‌اند؛» زیر[ا] خود در آن زمان به خاطر تصاحب غیراخلاقی مقامش توسط ماکسیموس، در مصیبت بود. ۹۳

وقتی اسقف روسپه، س. فولجنتیموس، تودوریک، پادشاه گوت‌ها را دید که در یک مجمع عمومی از نجیب‌زادگان رومی سخنرانی می‌کند و شکوه و جلال آنان را مشاهده کرد، فریاد برآورد: «ای خدا، اورشلیم آسمانی تو چقدر باشکوه باید باشد، اگر حتی روم زمینی چنین باشکوه است!» [۳۶] و اگر این جهان می‌تواند این همه لذت را برای عاشقان صرفاً دنیویِ خودنمایی فراهم آورد، پس در آینده برای کسانی که حقیقت را دوست دارند چه چیزی در انتظار خواهد بود؟

«اگر چنین آفرینش‌های فروتر تو زیبا هستند، اگر چنین جلال‌های تو گسترهٔ زمین ویران و انسان گناهکار را زینت می‌بخشد، چه باشکوهی باید که آن مسکن‌ها باشند که رستگارانِ تو در آنها با تو ساکن‌اند!»

---

۳۶ آیا این سرود در تقلید از آن نوشته شده است؟

به ما گفته شده است که سنت آنسلم کانتربری (کوهستان‌های ما ممکن است به اینکه زادگاه او بوده‌اند افتخار کنند[۳۷]) او بسیار به چنین افکاری مشغول بود. یک‌بار خرگوشی شکارشده برای رهایی از مرگ حتمی زیر اسب اسقف پناه برد، در حالی که سگ‌های شکاری دورش غرش می‌کردند اما جرأت نمی‌کردند او را از پناهگاهش بیرون بکشند، و در این هنگام همراهانش شروع به خندیدن کردند؛ اما آنسلم بزرگ گریست و گفت: «شما البته می‌توانید بخندید، اما برای آن حیوان بیچاره و شکارشده، این موضوع خنده‌دار نیست؛ همین‌گونه است روحی که در هر نوع گناهی گمراه شده است، در ساعت آخر خود با انبوهی از دشمنان روبرو می‌شود که در انتظار بلعیدن آن هستند، و آن روح هراسان، نمی‌داند پناهگاه خود را از کجا بجوید، و اگر پناهگاهی نیابد، دشمنانش می‌خندند و شادمان می‌شوند.» و این‌گونه او با آهی در سینه به راه خود ادامه داد.

کنستانتین بزرگ با احترام فراوان به قدیس آنتونی نوشت، که این امر باعث تعجب روحانیونش شد. او گفت: «آیا از اینکه یک پادشاه به یک انسان عادی نامه بنویسد شگفت‌زده می‌شوید؟ بلکه شگفت‌زده شوید که خداوند شریعت خود را برای انسان‌ها نوشته است، و حتی بیشتر اینکه او از طریق پسرش با آنها رو در رو سخن گفته است.» وقتی سنت فرانسیس گوسفندی تنها را در میان گله‌ای از بزهای وحشی ( ) دید، به همراه خود گفت: «ببین، این گوسفند بیچاره در میان بزها چقدر آرام است، درست همان‌طور که خداوند ما در میان فریسیان بود؛» و وقتی گراز وحشی را دید که بره کوچکی را می‌بلعد، در حالی که می‌گریست فریاد زد: «بیچاره کوچولو، مرگ نجات‌دهنده‌ام در تو چقدر به وضوح به تصویر کشیده شده است!»

فرانسیس بورجیا، مرد بزرگ روزگار ما، که آن زمان دوک کندیا بود، عادت داشت هنگام شکار به تخیلات پرهیزکارانه بسیاری بپردازد. او گفت: «من در این اندیشه بودم که چگونه باز به مچ دست بازمی‌گردد، و می‌گذارد چشم‌هایش را بپوشانند یا به قفس ببندند، و با این حال، انسان‌ها در امتناع از پاسخ به ندای خدا چنان سرکش هستند.» سنت باسیل بزرگ می‌گوید که گل رز در میان خارهایش درسی برای انسان‌ها می‌خواند. «تمام چیزهای خوشایند در این زندگی» (همان‌طور که به ما فانیان می‌گوید) «با اندوه آمیخته است—هیچ شادی‌ای کاملاً خالص نیست—تمام لذت‌ها در معرض لکه‌دار شدن توسط پشیمانی‌ها هستند، ازدواج با بیوه‌مانی غم‌انگیز می‌شود، فرزندان اضطراب به همراه می‌آورند، شکوه اغلب به ننگ بدل می‌شود، پس از افتخار، غفلت، و پس از لذت، خستگی، و پس از سلامتی، بیماری قرار دارد.» این قدیس در ادامه می‌گوید: «در حقیقت گل رز گلی دوست‌داشتنی است، اما مرا به اندوه می‌افکند، زیرا مرا به یاد می‌آورد که زمین به خاطر گناه من محکوم شد تا خار برآورد.» جان پارسایی دیگر، در حالی که به جویباری می‌نگریست که آسمان پرستاره شب تابستانی آرام در آن منعکس شده بود، فریاد برآورد: «ای خدای من، آنگاه که تو مرا به سکونت در مسکن‌های آسمانی خود فراخوانی، این ستارگان زیر پایم خواهند بود؛ و همان‌گونه که این ستارگان اکنون در اینجا منعکس شده‌اند، ما نیز مخلوقات تو هستیم که در آب‌های زنده عشق الهی تو در بالا منعکس شده‌ایم.» پس دیگری در حالی که به رودخانه‌ای خروشان می‌نگریست، فریاد برآورد: «روح من نیز چنین آرام نخواهد گرفت تا آنکه در آن دریای الهی که از آن برآمده است، فرو رود!» سنت فرانسیس، هنگامی که کنار بستر جویباری خوشگوار زانو زده بود تا دعا کند، در حال وجد فریاد برآورد: «فیض خدای عزیز من، همانند این آب‌های گوارا، به نرمی و شیرینی جاری است.» و روح مقدّس دیگری، در نگاه به باغ شکوفه‌دار، فریاد برآورد: «چرا من تنها در باغ کلیسا نازا هستم!» پس فرانسیس اسیزی، هنگامی که مرغی را می‌دید که جوجه‌هایش را زیر بال‌هایش جمع می‌کند، فریاد برآورد: «ای خداوند، مرا زیر سایه بال‌هایت نگه دار» و هنگامی که به گل آفتابگردان می‌نگریست، گفت: «کی، ای خداوند، روح من از کشش‌های تو پیروی خواهد کرد

---

[۳۷] س. آنسلم در سال ۱۰۳۳ میلادی در آوستا در پیمونت متولد شد.

۴
۶

عشق؟»[۳۸] و در باغی گل‌های پنسی را چید که زیبا بودند اما بی‌عطر، [۳۹]«آه»، فریاد برآورد، «اندیشه‌های قلبم نیز چنین‌اند: زیبا برای دیدن اما بی‌مزه و بی‌میوه!»

چنین است، ای دخترم، که افکار نیک و آرمان‌های مقدس را می‌توان از هر آنچه
97 در زندگی عادی‌مان ما را احاطه کرده است. وای بر کسانی که مخلوق را از خالق منحرف می‌کنند، و سه بار خوشا به حال کسانی که تمام آفرینش را به جلال خالقشان می‌گردانند و هویج‌های انسانی را مطیع حقیقت می‌سازند. «به راستی،» می‌گوید قدیس گرگوری نازیانزین، «من عادت دارم که همه چیز را به سود روحانی خود برگردانم.»

سخنرانی‌های پرهیزکارانهٔ قدیس جرُم را که برای قدیسه پائولا نوشته است، بخوانید؛ در آن شگفت‌آور است که ببینید چگونه او در هر فرصتی افکار و آرمان‌های معنوی را در خود پرورش داده است.

اکنون، در عمل به این خلوتگاه روحانی و این دعاهای کوتاه و مکرر، کار بزرگِ عبودیت نهفته است: این عمل می‌تواند تمام کاستی‌های دیگر را جبران کند، اما به سختی می‌توان راهی برای جبران آن یافت، جایی که این عمل وجود نداشته باشد. بدون آن، هیچ‌کس نمی‌تواند زندگی مراقبه‌ای حقیقی داشته باشد، و زندگی فعال نیز در جایی که از آن غفلت شود، ناقص خواهد بود: بدون آن، استراحت چیزی جز سستی و کار چیزی جز خستگی نیست — از این رو از شما می‌خواهم که آن را با تمام وجود بپذیرید و هرگز آن را رها نکنید.

فصل چهاردهم. درباره عشای ربانی و چگونگی شرکت در آن.

1. تا کنون دربارهٔ خورشیدِ تمامِ تمرین‌های روحانی، حتی مقدس‌ترین، پاکیزه‌ترین و والاترین قربانی و اسرار عشای ربانی، سخنی نگفته‌ام؛ همان نقطهٔ مرکزی دین مسیحیت ما، قلبِ تمامِ نیایش‌ها و روحِ پارسایی؛ آن رازِ بیان‌ناپذیر که تمامِ عمقِ محبتِ الهی را در بر می‌گیرد و به واسطهٔ آن، خداوند با بخشیدنِ خویش به ما به‌طورِ حقیقی، همهٔ فیوضات و الطافِ خود را با شکوهِ شاهانه به انسان‌ها می‌رساند.

2. دعا در اتحاد با این قربانی الهی قدرتی بی‌حد و حصر دارد؛ به‌واسطهٔ آن، روح از فیض آسمانی سرشار می‌شود و با تکیه بر معشوق خود چنان از شیرینی و عطر معنوی لبریز می‌گردد که می‌توانیم به قول کتاب ترانه‌ها بپرسیم: «این که می‌آید کیست؟»

---

۳۸ مور تصویرپردازی باوقار آفتابگردان را که در گذشته «tourne-soleil» (همان‌طور که در اینجا توسط سنت فرانسیس) نامیده می‌شد، حفظ کرده است. «ای قلبی که یک‌بار راستین عشق ورزید، هرگز فراموش نمی‌کند،
اما کسی که تا پایان صادقانه عشق می‌ورزد،
چنان‌که آفتابگردان هنگام غروب به سوی خدایش
می‌چرخد، همان نگاهی را دارد که هنگام طلوع
به او دوخت.»

از «پاناسه‌ها، گیاهی که برای همهٔ بیماری‌ها مفید است.»

۳۹ «پنسی‌ها.» این بازی با کلمات رایج است—همان‌طور که افلیا در هملت، پردهٔ چهارم، صحنهٔ ۵ می‌گوید: «پنسی‌ها هست—یعنی افکار.» اما نام این بنفشهٔ زیبا در واقع از «پاناسیا» (panacea) گرفته شده است که به معنای «درمان همهٔ دردها» است، درست همان‌طور که نام «تَنسی» (Tansy) از «آتاناسیا» (Athanasia) گرفته شده است، یعنی «جاودانه» یا «ابدی». نام دیگر آن، «آرام‌بخش دل» (heart's-ease)، نیز به خواص قدرتمندی اشاره دارد که در گذشته به آن نسبت داده می‌شد. کاودریِ در کتاب خود «گنجینهٔ تشبیه‌ها» (Treasury of Similies)، لندن، ۱۶۰۹، می‌گوید: «چنان‌که گیاه پاناکس یا پاناسه در خود درمانی برای همهٔ بیماری‌ها دارد، مرگ مسیح نیز در برابر همهٔ گناهان کافی و مؤثر است.» در پیش‌گفتار کتاب مقدس انگلیسی ما در سال ۱۶۱۱، مترجمان می‌گویند

از «پاناسه‌ها، گیاهی که برای همهٔ بیماری‌ها مفید است.»

از بیابان مانند ستون‌های دود، معطر به کندر و لبان، با تمام پودرهای تاجر؟ » [۴۰]

3. پس نهایت کوشش خود را بنمایید تا هر روز در این جشن مقدس حاضر باشید، تا با کشیش ، قربانی منجی خود را به نیابت از خود و تمام کلیسا به خداوند پدر تقدیم کنید. قدیس کریوسوستوم می‌گوید که فرشتگان در پرستش گرد آن جمع می‌شوند، و اگر ما نیز با آنان و با نیت واحد یافت شویم، بی‌گمان از چنین هم‌نشینی بیشترین تأثیر نیک را خواهیم پذیرفت. علاوه بر این، همه گروه‌های فرشتگان آسمانی کلیسای پیروز و نیز کلیسای رزمنده، در این عمل الهی به خداوند عزیز ما می‌پیوندند، تا با او، در او و به واسطه او، لطف خداوند پدر را به دست آورده و رحمت او را برای ما کسب کنند. چه نعمتی بزرگ برای روح من است که سهم خود را در دستیابی به چنین موهبت گرانبهایی ادا کند!

4. اگر مانع ضروری‌ای مانع حضور شما در این قربانیِ والا و حقیقیِ حضور مسیح شود، دست‌کم مطمئن شوید که به‌صورت روحانی در آن شرکت می‌کنید. اگر نمی‌توانید به کلیسا بروید، ساعتی از صبح را برگزینید تا نیت خود را با نیت تمام جهان مسیحیت یکی سازید و هر جا که هستید همان اعمال درونیِ نیایش را انجام دهید که اگر واقعاً در جشن عشای ربانی در کلیسا حضور داشتید، انجام می‌دادید.

5. برای شرکت صحیح در این مراسم، چه به‌طور واقعی و چه ذهنی، باید به چند نکته توجه کنید: (۱) در آغاز و پیش از آنکه کشیش به محراب برود، آمادگی خود را همراه او فراهم کنید—خود را در حضور خدا قرار دهید، ناتوانی خود را اعتراف کنید و طلب بخشش نمایید.

(۲) تا زمان قرائت انجیل، به‌طور ساده و کلی بر آمدن و زندگی پروردگارمان در این جهان تأمل کنید. (۳) از انجیل تا پایان اعتراف‌نامه ایمان، بر تعالیم پروردگار عزیزمان تمرکز کنید و عزم خود را برای زیستن و مردن در ایمان کلیسای کاتولیک مقدس تجدید نمایید. (۴) از آن پس، قلب خود را بر اسرار کلام متمرکز سازید و خود را به مرگ و رنج‌های نجات‌دهندهٔ ما بپیوندید، که اکنون در این قربانی مقدس به طور حقیقی و ماهوی به نمایش گذاشته می‌شود؛ قربانی‌ای که شما آن را به همراه کشیش و تمام جماعت، به جلال او و برای نجات خویش به خداوند پدر تقدیم می‌کنید.

(۵) تا لحظهٔ دریافت عشای ربانی، تمام آرزوها و تمایلات قلبت را عرضه کن، و بالاتر از همه، شدیداً آرزو کن که به واسطهٔ محبت ابدی او برای همیشه با منجی‌مان متحد شوی. (۶) از زمان « » عشای ربانی تا پایان، از جلالت‌مآب او برای تجسد، زندگی، مرگ، رنج‌ها و عشقی که در این قربانی مقدس ابراز می‌فرماید سپاسگزاری کنید، و از طریق آن برای خود، خویشاوندان و دوستان و کلیسای مقدس، فیض او را درخواست کنید؛ و با تواضع و نیایش، برکتی را که خداوند عزیز ما از طریق خادم خود به شما می‌بخشد، با خلوص دل دریافت کنید. اما اگر مایلید در طول این قربانی، سیر روزانهٔ مراقبهٔ خود را بر اسرار ویژه دنبال کنید، لازم نیست با انجام این اعمال متعدد، مراقبهٔ خود را قطع کنید، بلکه کافی است که در ابتدا نیت خود را برای عبادت و تقدیم قربانی مقدس در مراقبه و دعای خود قرار دهید؛ زیرا هر مراقبه، تمام اعمال نام‌بردهٔ فوق را، چه صریحاً و چه ضمناً، در بر می‌گیرد.

---

۴۰ کانت. سوم. ۶.

فصل پانزدهم. درباره سایر مناصب عمومی کلیسا.

علاوه بر این، ای دخترم، باید بکوشی تا در آیین‌ها، ساعات نیایش، عصرگاه‌ها و غیره، تا آنجا که می‌توانی، شرکت نمایی، به‌ویژه در یکشنبه‌ها و اعیاد، روزهایی که به خداوند وقف شده‌اند و در آن‌ها باید بکوشیم تا بیش از سایر روزها برای حرمت و جلال او کار کنیم. با این کار شور و حرارت عبادتت را به‌شدت افزایش خواهی داد، همان‌طور که سنت آگوستین نیز چنین کرد؛ او در کتاب اعترافاتش ( ) می‌گوید که در روزهای آغازین بازگشتش به ایمان، وقتی در آیین‌های کلیسا شرکت می‌کرد، تا عمق وجودش تحت تأثیر قرار می‌گرفت و قلبش از اشک‌های شادمانه لبریز می‌شد.[۴۱] علاوه بر این (اجازه دهید یک‌بار برای همیشه این را بگویم)، در آیین‌های عمومی کلیسا همواره سود و تسلی بیشتری نسبت به اعمال خصوصی نیایش وجود دارد، زیرا خداوند خواسته است که به اشتراک در دعا بر هر عمل فردی، اولویت دهد. آماده باش در هر انجمن و اتحادیه‌ای که در مکانی که به آن فراخوانده شده‌اید می‌یابید، شرکت کنید، به‌ویژه در آن‌هایی که پربرکت‌تر و آموزنده‌تر هستند. این کار برای خدا خوشایند خواهد بود؛ زیرا اگرچه این انجمن‌ها رسمی نیستند، اما توسط کلیسا توصیهٔ[۱۰۲] می‌شوند، کلیسایی که امتیازات مختلفی را به کسانی که از این طریق متحد می‌شوند، اعطا می‌کند. و پیوستن به دیگران و شرکت در کارهای نیک آن‌ها همواره کاری محبت‌آمیز است. و اگرچه ممکن است بتوانید به همان اندازه با عبادات فردی از عبادات جمعی بهره‌مند شوید — شاید حتی بیشتر هم از آن لذت ببرید — با این حال، هنگامی که ما با برادران و همسایگان خود متحد می‌شویم و نذورات خود را به نذورات آنها می‌افزاییم، خدا بیشتر جلال می‌یابد.

من همین را در مورد همه خدمات و دعاهای عمومی می‌گویم که در آن‌ها، تا حد امکان، هر یک از میان ما موظف است بهترین الگویی را که می‌تواند برای تعالی همسایه‌اش ارائه دهد، و همچنین آرزوی صمیمانهٔ ما برای جلال خداوند و خیر عمومی همهٔ انسان‌ها.

103

فصل شانزدهم. چگونگی اتحاد قدیسان با ما.

از آنجا که خداوند پیوسته الهامات خویش را از طریق فرشتگانش به ما می‌فرستد، شایسته است که ما نیز آرزوهایمان را از همان راه بازگردانیم. ارواح مردگان مقدس که در بهشت آرام گرفته‌اند، که همان‌گونه که پروردگار خود به ما گفته است «مانند فرشتگان در آسمان» هستند[۴۲] نیز در دعاهایشان با ما متحدند. فرزندم، بیایید با خوشحالی دل‌هایمان را با این برگان آسمانی پیوند دهیم؛ زیرا همان‌گونه که بلبل نوپرواز از پرندگان کهن‌تر آواز خواندن می‌آموزد، ما نیز از طریق هم‌نشینی مقدسمان با

---

۴۱ و در آن روزگار از شیرینی شگفت‌انگیز تأمل در عمق مشورت‌های تو دربارهٔ نجات بشر سیر نمی‌شدم. چگونه در سرودها و نغمه‌های تو می‌گریستم، و از آوای هماهنگ و شیرین کلیسای تو تا اعماق جانم متأثر می‌شدم. آن آواها در گوش‌هایم جاری شد و

۴۲ س. مرقس ۱۲: ۲۵.

حقیقت در قلبم چکید، و از آنجا عواطف پرستش من سرریز کرد، و اشک‌ها روان گشت، و در آن حال خوشبخت بودم.»—— اعترافات، کتاب نهم، بخش ۱۴.

۴ س. مرقس ۱۲:
۲ ۲۵.

با قدیسان، نیایش کردن و سرودهای ستایش خداوند را بهتر خواهیم آموخت. داوود پیوسته نیایش‌های خود را با نیایش‌های تمام قدیسان و فرشتگان متحد می‌سازد.

مریم باکرۀ مبارک را با عشقی بسیار ویژه گرامی بداریم، محترم شماریم و ارج نهیم؛ او مادر خداوند متعال ماست و ما فرزندان او هستیم. بیایید با تمام محبت و اطمینانی که فرزندان مهربان نسبت به مادر خود دارند، به او بیندیشیم؛ عشق او را طلب کنیم و با دل‌های فرزندانۀ حقیقی در پی تقلید از فضایل او باشیم. بکوشید با فرشتگان آشنا شوید؛ بیاموزید که آن

اگرچه نامرئی‌اند، پیوسته حضور دارند. به‌ویژه فرشتۀ نگهبان اسقفیه‌ای که در آن زندگی می‌کنید، فرشتگان نگهبان دوستانی ۱۰۴

که شما را احاطه کرده‌اند و فرشتۀ نگهبان خود را دوست بدارید و به آن‌ها احترام بگذارید. مرتباً با آن‌ها معاشرت کنید و در

سرودهایشان همراهی نمایید.

از ستایش، و در همه کارهایتان، چه معنوی و چه دنیوی، از آنها طلب حفاظت و یاری کنید.

آن مرد پارسا، پیتر فابر، نخستین همراهِ قدیس اگناتیوس، و نخستین کشیش، نخستین واعظ و نخستین استاد الهیاتِ انجمن یسوعیان، که اهل اسقف‌نشین ما بود، [۴۳] یک‌بار در راه بازگشت از آلمان (جایی که برای جلال خدا در آن زحمت می‌کشید) از این سرزمین عبور کرد و تعریف کرد که چه آرامش بزرگی یافته بود وقتی در میان مکان‌هایی که به بدعت آلوده بودند، با فرشتگان نگهبانشان معاشرت می‌کرد؛ کمکی که بارها او را از خطر نجات داده و دل‌ها را برای پذیرش ایمان نرم کرده بود. او چنان با جدیت سخن گفت که بانویی به نام که در جوانی سخنانش را شنیده بود، چنان تحت تأثیر قرار گرفت که تنها چهار سال پیش، یعنی شصت سال پس از ایراد آن سخنرانی، با نهایت احساس، کلمات او را برای من تکرار کرد. من خوشبختی را تنها در سال گذشته داشتم که مذبحی را در مکانی که خدا اراده فرمود آن مرد مبارک در آن زاده شود، یعنی روستای کوچک ویلارِت در میان دورافتاده‌ترین کوه‌های ما، تقدیس کنم.

شما خوب است برای خود یک قدیس خاص را برگزینید تا زندگی او را به‌طور ویژه مطالعه و الگو قرار دهید و دعاهایش را به‌طور خاص برای شما عرضه کنید. قدیسی که حامل نوم نام تعمید شما باشد، به‌طور طبیعی برای اختصاص یافته است. ۱۰۵

فصل هفدهم: چگونه کلام خدا را بشنویم و بخوانیم.

یک تعهد ویژه نسبت به کلام خدا پرورش دهید، چه در خلوت و چه در جمع؛ همیشه با دقت و احترام به آن گوش دهید، بکوشید از آن بهره‌مند شوید و نگذارید بیهوده بیفتد، بلکه آن را در قلب خویش ب ، همچون مرهمی گران‌بها، و بدین‌سان به مریم مقدس، که «تمام این سخنان را در دل خود نگه می‌داشت»، الگو بگیرید. [۴۴] به یاد داشته باشید که پروردگار ما سخنان دعای ما را بر اساس شیوه‌ای که ما سخنان او را در تعلیم می‌پذیریم، می‌پذیرد.

شما باید همیشه چند کتاب نیکو و پارسایانه‌ای در دسترس داشته باشید، مانند نوشته‌های سنت بوناونتورا، گرسون، دنیس کارتوزین، بلوسیوس، گرنادا، استلا، آریاس، پینلا، دا پونته، آویلا، کتاب روحانی «مبارزه»، اعترافات سنت آگوستین نامه‌های قدیس جروم، یا امثال آن؛ و هر روز بخش کوچکی را با دقت بخوانید، گویی نامه‌هایی هستند که قدیسان از به ۱۰۶ برای شما فرستاده‌اند.

۴۳ فابر یک ساوویار بود.

44 لوقا ۲: ۵۱

راه رسیدن به آنجا را به شما بیاموزد و شما را تشویق کند که از آنها پیروی کنید. زندگی قدیسان را نیز بخوانید که آیینه‌ای برای زندگی مسیحی شما هستند و سعی کنید اعمال آنان را متناسب با شرایط خود تقلید کنید؛ زیرا اگرچه بسیاری از کارهایی که قدیسان انجام داده‌اند ممکن است برای کسانی که در دنیا زندگی می‌کنند قابل اجرا نباشد، اما می‌توان آنها را تا حدودی دنبال کرد. بدین ترتیب، در خلوتگاه‌های روحانی‌مان از انزوای نخستین راهب، سنت پاول، تقلید می‌کنیم؛ در عمل به فقر از سنت فرانسیس تقلید می‌کنیم و به همین ترتیب. البته برخی از این زندگی‌نامه‌ها نور بسیار بیشتری بر مسیر روزانه‌مان می‌تابانند تا برخی دیگر، مانند زندگی قدیسه ترزا که بسیار ستودنی است، یسوعیان اولیه، قدیس چارلز بوروموئو، اسقف اعظم میلان، سنت لوئیس، سنت برنارد، سنت فرانسیس و امثال آنها. برخی دیگر بیشتر موضوع شگفتی تحسین‌آمیز ما هستند تا الگو قرار گرفتن، مانند سنت مریم مصری، سنت سیمئون ستون‌نشین، سنت کاترین جنوایی، و سنت کاترین سیه‌نا، سنت آنجلا و غیره، اگرچه این‌ها باید موجب شعله‌ور شدن محبتی بزرگ به خدا در دل‌های ما شوند.

فصل هجدهم: چگونه الهامات را دریافت کنیم.

منظورم از الهامات، تمام نقاشی‌ها، احساسات، سرزنش‌های درونی، روشنایی‌ها و شهودهایی است که خداوند با آنها ما را به حرکت درمی‌آورد، دل‌هایمان را با محبت و مراقبت پدرانه‌اش برمی‌انگیزد و آنها را به سوی نیکی، عشق آسمانی، تصمیم‌های نیک و، به طور خلاصه، به هر آنچه به خیر ابدی ما می‌انجامد، بیدار، تحریک، ترغیب و جذب می‌نماید. این همان چیزی است که در کتاب ترانه‌های ترانه می‌خوانیم، هنگامی که عروس‌برگر در می‌کوبد، معشوقه‌اش را بیدار می‌کند، او را می‌خواند، او را می‌جوید، به او می‌گوید از عسل او بخورد، میوه و گل‌های باغ او را بچیند، و بگذارند صدایش را بشنود، صدایی که برای او شیرین است. (۴۵)

اجازه دهید برای روشن شدن منظورم از یک مثال استفاده کنم. در انعقاد ازدواج، عروس باید در سه عمل جداگانه سهیم باشد: اول، خواستگار به او پیشنهاد می‌شود؛ دوم، او این پیشنهاد را می‌پذیرد؛ و سوم، رضایت خود را اعلام می‌کند. دقیقاً به همین ترتیب، هنگامی که خداوند قصد دارد عملی محبت‌آمیز در ما، توسط ما و با ما انجام دهد؛ او نخست آن را به واسطه الهام خود پیشنهاد می‌کند؛ دوم، ما آن الهام را می‌پذیریم؛ و سوم، به آن رضایت می‌دهیم: زیرا، همان‌طور که ما با سه گام به گناه می‌افتیم - وسوسه، لذت‌بردن، و رضایت - به همان ترتیب سه گام برای صعود به فضیلت وجود دارد؛ الهام، در مقابل وسوسه؛ لذت‌بردن از الهام الهی، در مقابل لذت‌بردن از وسوسه؛ و رضایت دادن به یکی به جای دیگری. اگر الهامات الهی در تمام عمر ما باقی می‌ماند، ما به هیچ وجه برای او پسندیده‌تر نمی‌شدیم، مگر اینکه از آن لذت می‌بردیم؛ برعکس، ما
۱۰۸
مانند بنی‌اسرائیل او را خشمگین می‌کردیم، کسانی که او دربارهٔ آنها می‌گوید: «چهل سال از آنها به ستوه آمدم، زیرا از شنیدن التماس‌هایم سر باز زدند، تا آنکه سرانجام در خشمم سوگند خوردم که وارد آرامشم نشوند.» [۴۶] و «اِشوع» (برای بازگشت به مثال اولم)، کسی که سال‌ها خود را وقف معشوقه‌اش کرده است، اگر در پایان او به پیوندی که او می‌جوید رضایت ندهد، احساس «خشم» و «آسیب‌دیدگی» شدیدی خواهد کرد.

---

۴۵ کانت. ج. هف. ج.دوم

46 مزامیر ۹۵: ۱۰، ۱۱.

لذتی که از الهامات الهی می‌بریم، گامی مهم به سوی جلال اوست و ما بلافاصله با این کار او را خشنود می‌سازیم؛ زیرا اگرچه چنین لذتی همان موافقت کامل نیست، اما گرایش شدیدی به آن را نشان می‌دهد؛ و اگر لذت بردن از شنیدن کلام خدا، که به نوعی الهام بیرونی است، نشانه‌ای خوب و سودمند باشد، لذت بردن از الهامات درونی او، نزد او بسیار بهتر و پذیرفتنی‌تر است. این همان لذتی است که عروس می‌گوید: «جانم در درونم ذوب شد هنگامی که معشوقم سخن گفت.»[47] و همچنین عاشق دنیوی نیز وقتی می‌بیند معشوقه‌اش از توجه او لذت می‌برد، کاملاً خشنود می‌شود.

اما در نهایت، رضایت تنها عمل نیک را کامل می‌کند؛ زیرا اگر از جانب خدا الهام بگیریم و از آن الهام لذت ببریم،
109 این حال رضایت خود را به الهام او ندهیم، در برابر او رفتاری بسیار تحقیرآمیز و توهین‌آمیز مرتکب شده‌ایم. درباره عروس می‌خوانیم که اگرچه صدای معشوقش بر دلش نشست، بهانه‌های پیش‌پاافتاده آورد و در گشودن در به روی او تأخیر کرد، و بدین‌سان او خود را پس کشید و «رفت».[48] و عاشق زمینی که مدت‌ها در جستجوی بانویی بود و به نظر او شایسته می‌آمد، اگر سرانجام طرد و رد شود، بیش از کسی که هرگز مورد استقبال قرار نگرفته باشد، حق شکایت خواهد داشت.

دخترم، تصمیم بگیر هر الهامی را که خداوند به تو ارزانی می‌دارد، از صمیم قلب بپذیری؛ و هرگاه عرضه شدند، آنها را همچون فرستادگان پادشاه آسمانی‌ات که در پی پیوند با تو هستند، بپذیر. به آرامی به پیشنهادهایشان گوش فرا ده، عشقی را که الهام می‌یابد پرورش ده و مهمان مقدس را گرامی بدار. رضایت خود را بده و آن را رضایت کامل، محبت‌آمیز و استوار نسبت به الهامات مقدس او قرار ده؛ زیرا با این کار، خداوند محبت تو را به عنوان لطفی خواهد شمرد، هرچند در حقیقت نمی‌توانیم هیچ لطفی به او ارزانی داریم. اما، پیش از تن دادن به الهام‌هایی که به امور مهم یا فوق‌العاده مربوط می‌شوند،
۱۱ مشورت با راهنمای روحانی خود، از خودفریبی برحذر باشید و بگذارید او بررسی کند که آیا آن الهام واقعی است یا خیر؛ و این کار را به ویژه به این دلیل انجام دهید که وقتی دشمن می‌بیند روحی آماده است تا به الهام‌ها گوش فرا دهد، معمولاً فریب‌های دروغین را در مسیر آن قرار می‌دهد تا او را گمراه کند ــــ تله ای که تا زمانی که با تواضع از راهنمای خود اطاعت کنید، در آن گرفتار نخواهید شد.

یک‌بار که رضایت دادید، باید با دقت در پی تحقق نتایج مورد نظر باشید و الهام را که تاج فضیلت حقیقی است، به انجام برسانید؛ زیرا رضایت دادن بدون حصول نتیجهٔ آن، مانند کاشتن تاکی است که قصد برداشت میوه از آن را نداشته باشید. تمام این امور با توجه دقیق و مراقبه به تمرین‌های صبحگاهی و انزوای روحانی پیش‌گفته‌شده، به‌شدت تقویت خواهد شد، زیرا در آنجا می‌آموزید اصول کلی را در یک کاربرد ویژه به کار بندید.

فصل نوزدهم. درباره اعتراف.

---

۴۷ در نسخهٔ انگلیسی این عبارت چنین است: «روحت من هنگامی که او سخن گفت، ناتوان شد.» (Cant. V. 6.) اما در ولگات این عبارت به شکلی بسیار پرمعناتر که سنت فرانسیس دِ سیلز نقل کرده است، آمده است: «روحت من ذوب شد، هنگامی که او سخن گفت.»

48 کانت. م. ۶.

نجات‌دهندهٔ ما آیین مقدس توبه و اعتراف را به کلیسای خویش به ارث نهاده است[۴۹] تا در آن از همهٔ گناهان‌مان، هرچند و هرگاه که بدان آلوده شده باشیم، پاک شویم. پس ای فرزندم، هرگز مگذار دلت از گناه سنگین بماند، زیرا چنین درمان مطمئن و بی‌خطری در دسترس است. اگر شیر ماده‌ای در حوالی حیوانات دیگر بوده باشد، شتاب می‌کند تا بوی آن‌ها را بشوید، مبادا برای صاحبش ناخوشایند باشد؛ و بدین‌سان روحی که حتی اندکی به گناه تن داده است، باید از خود بیزار شود و برای طلب پاکسازی شتاب کند، از باب احترام به نگاه الهی او که همواره آن را می‌نگرد. چرا باید مرگ معنوی را بپذیریم در حالی که درمان قاهری در دسترس است؟

هر هفته و همیشه، اگر می‌توانید، پیش از دریافت عشای مقدس اعتراف کنید، حتی اگر وجدانتان از گناه مرگبار خالی باشد؛ زیرا در اعتراف شما نه تنها برای گناهان خفیف خود آمرزش می‌گیرید، بلکه نیروی عظیمی برای اجتناب از آن‌ها در آینده، نوری روشن‌تر برای کشف کاستی‌های خود و فیض فراوانی برای جبران هر زیانی که از آن خطاها متحمل شده‌اید، دریافت می‌کنید. شما فضایل فروتنی، اطاعت، سادگی و محبت را به کار می‌گیرید و با این یک عمل اعتراف، بیش از هر عمل دیگری فضیلت را تمرین می‌کنید.

همیشه مطمئن شوید که برای گناهانی که اعتراف می‌کنید، هرچقدر هم کوچک باشند، اندوهی صادقانه داشته باشید همچنین عزم راسخی برای اصلاح آنها در آینده داشته باشید. برخی افراد صرفاً از روی عادت و به صورت تشریفاتی ۱۵۲
اعتراف در مورد گناهان کوچک خود ادامه می‌دهند، بدون اینکه هیچ تلاشی برای اصلاح آنها بکنند و در نتیجه خیر معنوی فراوانی را از دست می‌دهند. فرض کنید اعتراف می‌کنید که حرفی نادرست زده‌اید، هرچند بدون عواقب بد، یا کلمات بی‌دقتی، یا تفریح بیش از حد؛—توبه کنید و عزم راسخ بر اصلاح خود داشته باشید: اعتراف به هر گناهی، چه کشنده و چه کوچک، بدون قصد رهایی کامل از آن، سوءاستفاده محض است، زیرا هدف صریح اعتراف، رهایی کامل از گناه است.

مراقب اتهامات بی‌معنی به خود باشید که صرفاً از روی عادت مطرح می‌شوند، مانند: «من خدای ع را آن‌طور که شایسته بود دوست نداشته‌ام؛ با آن‌قدر که شایسته بود عبادت نکرده‌ام؛ من همسایه‌ام را چنانکه شایسته بود دوست نداشته‌ام؛ sakramentها را با وقار کافی دریافت نکرده‌ام؛ و امثال آن. چنین چیزهایی در بیان وضعیت وجدانتان پیش پدر اعتراف‌تان کاملاً بی‌فایده است، زیرا همهٔ قدیسان در بهشت و همهٔ انسان‌های زنده همین را خواهند گفت. اما با دقت بررسی کنید چه دلیل ویژه‌ای برای چنین متهم‌کردن خود دارید، و وقتی آن را یاف
به‌سادگی و صراحتاً از گناه خود اعتراف کنید. برای مثال، وقتی اعتراف می‌کنید که همسایه‌تان را آن‌طور که شایسته بو ۱۵۳
دوست نداشته‌اید، ممکن است منظور شما این باشد که شخصی را در فقر شدید دیده‌اید که می‌توانستید به او کمک کنید، اما این کار را نکرده‌اید. خب، پس خود را به همان قصور خاص متهم کن: بگو: «وقتی با فردی نیازمند مواجه شدم، آن‌طور که می‌توانستم به او کمک نکردم»، چه از روی سهل‌انگاری، چه از روی سنگدلی، یا بی‌تفاوتی، بسته به مورد. بنابراین، دوباره می‌گویم، خود را به خاطر نیایش نکردن با شور و شوق کافی ملامت نکنید؛ بلکه اگر به حواس‌پرتی‌های اختیاری تن داده‌اید، یا اگر شرایط مناسب نیایش—خواه مکان، زمان یا حالت—را نادیده گرفته‌اید، صریحاً و همان‌طور که هست بیان کنید و از کلی‌گویی‌ها پرهیز کنید که، به اصطلاح، نه داغ هستند و نه سرد.

---

۴۹ متی ۱۶: ۱۹، ۱۸: ۱۸؛ یوحنا ۲۰: ۲۳.

باز، به ذکر صرف واقعیت گناهان کوچک خود قناعت مکن، بلکه خود را به سبب انگیزه‌ای که تو را به آنها واداشت، متهم کن. برای مثال، به گفتن این که یک دروغ بی‌ضرر گفته‌ای که به کسی آسیبی نرسانده قناعت مکن؛ بلکه بگو آیا آن از روی خودبینی برای جلب ستایش یا اجتناب از سرزنش، از روی بی‌مبالاتی، یا از روی لجاجت بوده است. اگر در معاشرت از حد گذشته‌اید، بگویید آیا از روی حرص صحبت کردن بوده، یا قمار برای پول، و غیره. بگویید آیا مرتکب شدن به گناه مورد نظر طولانی بوده است یا نه، زیرا اهمیت یک گناه تا حد زیادی به تداوم آن بستگی دارد: مثلاً، تفاوت زیادی بین عمل گذرای خودنمایی که در یک ربع ساعت تمام می‌شود، و عملی که قلب را برای یک یا چند روز پر می‌کند، وجود دارد.[114] بنابراین باید به واقعیت، انگیزه و مدت زمان خطاهای خود اشاره کنید. درست است که ما در اعتراف به گناهان کوچک، یا حتی از نظر فنی، در اعتراف به آنها اصلاً، ملزم به این دقت نیستیم؛ اما هر کسی که هدفش پاکسازی روح برای دستیابی به یک زندگی واقعاً پارسایانه‌است، مراقب خواهد بود که تمام بیماری‌های روحانی خود را، هرچقدر هم جزئی باشند، برای شفا یافتن به پزشک روحانی خود نشان دهد.

در بیان هر آنچه برای توضیح ماهیت خطای خود ضروری است، خودداری نکن؛ برای مثال، دلیل از دست دادن خویشتن‌داری‌ات یا اینکه چرا دیگری را به ارتکاب کار نادرست تشویق کردی. بدین ترتیب، کسی که از او خوشم نمی‌آید در شوخی کلمه‌ای می‌گوید، من آن را بد برداشت می‌کنم و خشمگین می‌شوم. اگر کسی را که دوستش دارم حرف شدیدتری زده بود، من آن را به بدی نمی‌گرفتم؛ بنابراین در اعتراف باید بگویم که با کسی قهر کردم، نه به خاطر کلماتی که گفته شد، بلکه به این دلیل که از گوینده خوشم نمی‌آمد؛ و اگر برای توضیح روشن خود لازم باشد کلمات را به تفصیل بیان کنید، این کار خوب است؛ زیرا با چنین خودسرزنش ساده‌ای، انسان نه تنها گناهان واقعی خود، بلکه عادات بد، تمایلات و روش‌های خو و دیگر ریشه‌های گناه را نیز کشف می‌کند، و به این ترتیب پدر روحانی‌اش شناخت کامل‌تری از قلبی که با آن سر و کار دارد به دست می‌آورد و بهتر می‌داند چه درمان‌هایی را به کار برد. اما شما باید همیشه تا حد امکان از افشای هر کسی که[115] در گناه شما نقشی داشته است خودداری کنید. مراقب انواع گناهانی باشید که ممکن است در ضمیر انسان سر برآورده و رشد کنند، و اغلب به طور ناخودآگاه، تا بتوانید آنها را اعتراف کرده و از خود دور سازید؛ و با این هدف، فصول ششم، بیست و هفتم، بیست و هشتم، بیست و نهم، سی و پنجم و سی و ششم از بخش سوم، و فصل
VII. از بخش IV، با دقت.

اعتراف‌گیرندهٔ خود را به سهولت تغییر ندهید، اما پس از انتخاب او، در اوقات معین به‌طور منظم وجدان خود را

برایش گزارش کنید و عیوب خود را صادقانه و بی‌پرده به او بگویید و هر از گاهی—مثلاً هر ماه یا دو ماه یکبار—وضعیت کلی تمایلات خود را به او نشان دهید، هرچند در آن‌ها هیچ اشکالی نباشد؛ برای مثال، اینکه آیا افسرده و مضطرب هستید یا شاد و سرحال، خواهان پیشرفت یا پول و امثال آن.

فصل بیستم. دربارهٔ معاشرت مکرر.

گویند میترادات، پادشاه پونت، که سمی را که به نام او «میترادات» نامگذاری شده است، اختراع کرد، چنان تمام وجود خود را به آن آغشته ساخت که وقتی سرانجام برای آنکه برده رومیان نشود خود را مسموم کرد، هرگز موفق نشد. نجات‌دهنده مقدس‌ترین

ساکرامانت عشای ربانی که واقعاً حاوی بدن و خون اوست، تا کسانی که آن را می‌خورند برای همیشه زنده بمانند. و بنابراین هر کس آن را بارها و با نیایش دریافت کند، سلامت و حیات روح خود را چنان تقویت می‌کند که به سختی ممکن است توسط هیچ میل شریفی مسموم شود. نمی‌توانیم از آن گوشت زنده تغذیه شویم و همزمان به دلبستگی‌های مرگ چنگ زنیم؛ و همان‌گونه که پدران نخستین ما نمی‌توانستند در بهشت بمیرند، به سبب درخت حیاتی که خداوند در آن‌جا قرار داده بود، این sakrament زندگی مرگ روحانی را ناممکن می‌سازد. نازک‌ترین و فاسدشدنی‌ترین میوه‌ها، مانند گیلاس، زردآلو و توت‌فرنگی، را می‌توان با نگهداری در شکر یا عسل برای تمام سال نگه داشت؛ پس چه جای تعجب است اگر قلب‌های ما، با این همه نازکی و ضعف، از تباهی گناه در امان بمانند، هنگامی که در شیرینی (شیرین‌تر از عسل و کندر) بدن و خون فانی‌ناپذیر پسر خدا نگهداری می‌شوند. ای دخترم، آن مسیحیانی که گم شده‌اند، در واقع پاسخی برای دادن نخواهند داشت، هنگامی که داور عادل به ایشان نشان دهد که به میل خود مرگ روحانی را برگزیده‌اند، در حالی که حفظ جان و سلامت برایشان بسیار آسان بود، با خوردن بدن او که او دقیقاً برای همین منظور به ایشان داد. او خواهد گفت: «ای مرد بیچاره! چرا می‌خواهید بمیرید، در حالی که خود نان حیات در دستان شماست؟»

در مورد عشای ربانی روزانه، نه آن را توصیه می‌کنم و نه آن را محکوم می‌کنم؛ اما در خصوص شرکت در عشای[117] ربانی هر یکشنبه، به همه توصیه و تشویق می‌کنم که چنین کنند، به شرط آنکه ذهن به گناه دلبسته نباشد. چنین می‌گوید سنت آگوستین، و من نیز همراه او نه ایرادی بر عشای روزانه می‌گیرم و نه بی‌قید و شرط آن را ستایش می‌کنم، بلکه این موضوع را به صلاحدید راهنمای روحانی هر فرد واگذار می‌کنم؛ زیرا حالات لازم برای چنین عشای مکرر بسیار ظریف‌اند و نمی‌توان آن را بی‌رویه توصیه کرد. از سوی دیگر، این حالات بسیار ویژه ممکن است در ارواح پارسایان مختلفِ « » یافت شود، و بنابراین خوب نیست که همه را دلسرد کرد. این موضوعی است که باید متناسب با ذهن هر فرد با آن برخورد شود؛ غیرعاقلانه است که چنین عشای مکرر را به همه توصیه کنیم، در حالی که از سوی دیگر، جسورانه خواهد بود که کسی را به خاطر آن سرزنش کنیم، به‌ویژه اگر او در این زمینه از نصیحت یک راهنمای خردمند پیروی می‌کند. سنت کاترین سیه‌نا، هنگامی که به خاطر عشای ربانی مکررش سرزنش می‌شد، با این بهانه که سنت آگوستین نه تشویق و نه محکومیت عشای روزانه را کرده است، با ملایمت پاسخ داد: «خب، پس از آنجایی که سنت آگوستین آن را محکوم نمی‌کند، شما نیز، خواهش می‌کنم، آن را محکوم نکنید و من راضی خواهم بود.» اما سنت آگوستین همه را به ش تشویق می‌کند که هر یکشنبه به عشای ربانی حاضر شوند. و همانطور که گمان می‌کنم، دخترم، تو نه به گناهان مرگبار و نه[118] به گناهان خفیف دلبستگی نداری، بنابراین در شرایطی هستی که سنت آگوستین طلب می‌کند؛ و اگر پدر معنوی‌ات تأیید کند، می‌توانی با سود بیشتری با فواصل زمانی کوتاهتر به عشای ربانی حاضر شوی. با این حال، موانع مختلفی وجود دارد که ممکن است نه از جانب خودت، بلکه از جانب کسانی که در میان آنها زندگی می‌کنی، پیش آید و یک راهنمای خردمند را وادار کند که به تو بگوید این‌قدر مکرر به عشای ربانی حاضر نشوی. برای مثال، اگر شما در موقعیتی از تابعیت (مورد اول) هستید و کسانی که موظف به اطاعت از آنها هستید، چنان نادان یا متعصب باشند که از عشای متوالی شما ناراحت شوند، با در نظر گرفتن همه جوانب، ممکن است خوب باشد که به ضعف آنها توجه کنید و عشای خود را هر دو هفته یک‌بار برگزار کنید؛ البته تنها در صورتی که هیچ راه دیگری برای غلبه بر این مشکل وجود نداشته باشد. اما نمی‌توان در چنین نکته‌ای قاعده‌ای کلی ارائه داد، هر فردی باید از راهنمایی راهنمای روحانی خود پیروی کند؛ تنها این را می‌گویم که عشای ربانی ماهانه، کمترین فریضه‌ای است که هر کسی که به دنبال خدمت خالصانه به خداست، می‌تواند انجام دهد.

[119]

اگر شما با تدبیر باشید، نه پدر و نه مادر، نه شوهر و نه همسر، هرگز شما را از شرکت مکرر در عشای ربانی باز نخواهند داشت، و این به این دلیل است که در روز عشای ربانی شما، همواره مراقب خواهید بود که بیش از حد معمول با آنها ملایم و دوست‌داشتنی باشید و هر کاری که می‌توانید برای خوشنود ساختن آنها انجام دهید، تا آنها احتمالاً مانع انجام کاری که به هیچ وجه برای خودشان مزاحمتی ایجاد نمی‌کند نشوند، مگر اینکه به طور بسیار غیرمعقول و سرکش رفتار کنند، که در این صورت، همانطور که گفتم، راهنمای شما ممکن است به شما توصیه کند که کوتاه بیایید. در زندگی زناشویی هیچ چیزی مانع از عشای ربانی مکرر نمی‌شود. مسیحیان کلیسای اولیه قطعاً هر روز عشای ربانی می‌گرفتند، چه متأهل و چه مجرد. هیچ بیماری نیز مانع ضروری نیست، مگر آنکه بیماری‌ای مداوم باشد.

کسانی که هفتگی به عشای ربانی می‌روند باید از گناه مرگبار و همچنین از هرگونه دلبستگی به گناه خفیف پاک باشند و اشتیاق فراوانی برای عشای ربانی داشته باشند؛ اما برای عشای روزانه مردم باید بر بیشتر تمایلات خود به بدی غلبه کرده باشند و هیچ‌کس نباید بدون مشورت راهنمای روحانی خود آن را انجام دهد.

۱۲۰

فصل بیست و یکم. چگونه به عشای ربانی دست یابیم.

آمادگی خود را از شب قبل با نیت‌ها و نجوای محبت‌آمیز گوناگون آغاز کن. کمی زودتر از معمول به رختخواب برو تا فردا صبح زودتر برخیزی؛ و اگر در طول شب بیدار شدی، فوراً قلب و لبت را با کلمات مقدس پر ساز تا روح خود را برای استقبال از عروس‌بر، که در خواب تو مراقب است و قصد دارد اگر تو آماده پذیرش باشی، هدایا و فیض‌های بی‌شماری به تو عطا کند، مهیا سازی. صبحگاه با انتظار شادمانه برای فیض مورد امیدتان برخیزید و (پس از اعتراف) با کامل‌ترین اعتماد و در عین حال با کامل‌ترین فروتنی، برای دریافت آن غذای آسمانی که زندگی جاودانه‌تان را تغذیه خواهد کرد، به پیش بروید. و پس از گفتن کلمات مقدس «ای خداوند، من شایسته نیستم»، دیگر هیچ حرکت دیگری، چه در دعا و چه غیر آن، انجام ندهید، بلکه با گشادگی زبان و در کمال ایمان، امید و محبت، او را که به او ایمان دارید، به او امید می‌بندید و او را دوست می‌دارید، دریافت کنید. ای فرزندم، به یاد آر که همان‌گونه که زنبور عسل، پس از گردآوری شبنم آسمان و شیرین‌ترین آب‌های زمین از میان گل‌ها، آن را به کندویش می‌برد؛ کشیش نیز، پس از برداشتن منجی، پسر خودِ خدا، که از آسمان فرود آمد، پسر مریم، که چون برگزیده‌ترین گل زمینی شکوفا شد، از روی محراب، تو را به آن نان شیرینی و سرشار از هر لذت، تغذیه می‌کند. هنگامی که آن را دریافت کردید، دل خود را برای پرستش پادشاه نجات شعله‌ور سازید، تمام امور شخصی خود را برایش بازگو کنید و دریابید که او در درون شماست و به دنبال خوشبختی شماس خلاصه اینکه، بهترین استقبال ممکن را از او به عمل آورید و چنان رفتار کنید که در تمام کارهایتان آشکار باشد که خدا با ۱۲۱ شماست. هنگامی که نمی‌توانید از فیض عشای ربانی واقعی بهره‌مند شوید، دست‌کم در دل و ذهن خود با او متحد شوید و با اشتیاق فراوان خود را به بدن حیات‌بخش نجات‌دهنده پیوند دهید.

نیت اصلی شما در عشای ربانی باید رشد، تقویت و فراوانی در محبت خدا باشد؛ به خاطر محبت، آنچه را که تنها محبت به شما می‌بخشد دریافت کنید. به راستی هیچ جنبه‌ای محبت‌آمیزتر و لطیف‌تر از این عمل برای نگریستن به منجی وجود ندارد، که در آن او، به اصطلاح، خویشتنِ را نابود می‌کند و خود را به عنوان غذا به ما می‌بخشد تا جان‌های ما را پر سازد و خویش را بیش از پیش به قلب و جسمِ وفادارانش پیوند دهد.

اگر مردم دنیا از تو پرسیدند چرا این‌قدر مکرر به عشای ربانی می‌روی، به آنها بگو تا بیاموزی چگونه خدا را دوست بداری؛ تا از کاستی‌ها پاک شوی، از رنج رهایی یابی، در مصیبت تسلی یابی و در ضعف نیرومند شوی. به آنها بگویید دو دسته از انسان‌ها به معاشرت مکرر نیازمندند: کاملان، زیرا اگرچه آماده هستند، بسیار سرزنش می‌شوند اگر به سرچشمه[122] و فوارهٔ تمام کمالات نیایند؛ و ناقصان، تا بیاموزند چگونه کامل شوند؛ قویان، مبادا ضعیف شوند، و ضعیفان، تا قوی شوند؛ بیماران، تا شفا یابند، و سالمان، مبادا بیمار شوند. به آنها بگویید که شما، که ناتمام، ضعیف و بیمارید، نیازمند آن هستید که بارها با کمال، قوت و طبیب خود معاشرت کنید. به آنها بگویید کسانی که تنها اندکی که در امور دنیوی درگیر هستند باید اغلب معاشرت کنند، زیرا فرصت دارند؛ و کسانی که به شدت درگیر کسب‌وکار هستند، زیرا به شدت به یاری نیازمندند؛ و کسی که سخت کار می‌کند به غذای مکرر و مقوی نیاز دارد. به آنها بگویید که شما این نان مقدّس را دریافت می‌کنید تا یاد بگیرید که بهتر آن را دریافت کنید؛ کسی به ندرت کاری را خوب انجام می‌دهد که به ندرت انجام می‌دهد. بنابراین، فرزندم، مکرراً به عشای ربانی برو — هرچه بیشتر می‌توانی، مشروط بر مشورت با پدر روحانی‌ات. خرگوش‌های کوهی ما در زمستان سفید می‌شوند، زیرا در برف زندگی می‌کنند و از آن تغذیه می‌کنند، و تو نیز با پرستش و تغذیه از زیبایی، نیکی و خودِ پاکی در این مقدس‌ترین عشای ربانی، دلنشین، مقدس و پاک خواهی شد.

[123]

بخش سوم: حاوی نصایحی دربارهٔ تمرین فضیلت در زندگی روزمره.

فصل اول. چگونه آنچه را که باید عمدتاً تمرین کنیم، انتخاب کنیم.

ملکهٔ زنبور عسل هرگز پرواز نمی‌کند مگر اینکه همهٔ زیردستانش او را احاطه کرده باشند؛ به همین سان عشق هرگز وارد قلب نمی‌شود مگر آنکه همهٔ فضایل دیگر را در پی خود به همراه آورد؛ آن‌ها را همچون فرماندهی که سپاهیانش را سازماندهی و به کار می‌گیرد، به صف می‌کشاند و به کار می‌گمارد؛ با این حال عشق آن‌ها را همه را به‌طور ناگهانی یا به‌طور یکسان در هر زمان و هر مکان به کار نمی‌گیرد. انسان پارسا «چون درختی است که کنار آب کاشته شده و به هنگام خود میوه می‌دهد» [۵۰]، زیرا عشق با آبیاری و تازگی‌بخشی به روح، آن را وامی‌دارد تا هر یک از نیکی‌ها را در زمان مناسب و به هنگام به ثمر نشاند. مثل قدیمی‌ای هست که می‌گوید شیرین‌ترین موسیقی در زمان سوگواری ناپسند است؛ برخی افراد اشتباه بزرگی مرتکب شده‌اند، زمانی که در تلاش برای پرورش فضیلت خاصی، سعی می‌کنند آن را در حال تحمیل کنند، مانند فیلسوفان باستان که می‌خوانیم همیشه در خنده یا گریه بودند. از آن بدتر آنکه اگر خود را مجاز بدانند ۱۲۵
تا کسانی را که این فضیلت مورد علاقه‌شان را به طور مداوم تمرین نمی‌کنند، سرزنش کنند.

پولس رسول به ما می‌گوید «با شادان شاد باشید و با گریان گریان شوید؛» [۵۱] و محبت صبور و مهربان و بخشنده و محتاط و بردبار است.

در عین حال، فضایل جهان‌شمولی وجود دارند که نباید تنها به اقدامات گاه‌به‌گاه، اما باید نفوذ خود را بر همه چیز بگسترانند. ما اغلب فرصت‌هایی برای به کار بردن قدرت، بزرگ‌منشی یا شکوه نمی‌یابیم؛ اما ملایمت، اعتدال، فروتنی و تواضع فضایل‌هایی هستند که باید همه کارهای ما را رنگ و بو ببخشند. ممکن است فضایل والاتری وجود داشته باشد، اما به هر حال این‌ها در زندگی روزمرهٔ ما در « » بیش از همه مورد نیازند. شکر از نمک بهتر است، اما ما نمک را به طور عمومی‌تر و مکررتر به کار می‌بریم. بنابراین، خوب است که از آن فضایل عمومی که همواره به آن‌ها نیازمندیم، ذخیرهٔ خوب و آماده‌ای در دست داشته باشیم.

در تمرین هر فضیلتی، شایسته است آن را برگزینیم که بیشتر مطابق وظیفه‌مان است تا آنچه بیشتر مطابق سلیقه‌مان است. سنت پائولا دوست داشت ریاضت‌های جسمانی را برای لذت بیشتر از شیرینی معنوی به کار گیرد، اما اطاعت مافوق‌هایش وظیفه‌ای والاتر بود؛ از این رو سنت جروم اعتراف می‌کند که او در رعایت پرهیز افراطی برخلاف نصیحت
۱۲۶ اسقفش اشتباه کرده بود. و حواریون، که مأموریتشان موعظهٔ انجیل، و تغذیهٔ ارواح با نان حیات بود، به درستی حکم کردند که شایسته نیست آنان این کار مقدس را برای رسیدگی به نیازهای مادی فقرا، هرچند آن کار نیز سنگین بود، مختل کنند. [۵۲] هر دعوت به فضیلت خاصی نیازمند است؛ فضایلی که از یک پیشوا، یک شاهزاده یا یک

---

۵۰ مزمور ۱: ۳

۵۱ رومیان ۱۲:۱۵.

۵۲ اعمال رسولان ۶: ۲.

یک سرباز کاملاً متفاوت است؛ و همچنین آنهایی که شایسته یک زن شوهردار یا بیوه هستند، و اگرچه همه باید صاحب هر فضیلتی باشند، با این حال همه موظف به به کار بردن یکسان آنها نیستند، بلکه هر کس باید عمدتاً آن فضایل را پرورش دهد که برای شیوه زندگی‌ای که به آن فراخوانده شده، اهمیت دارند.

از میان فضایلِ فاقدِ تطبیقِ ویژه با رسالتِ خود، برترین را برگزین، نه پرزرق‌وبرق‌ترین را. دنباله‌دار معمولاً بزرگ‌تر از ستارگان به نظر می‌رسد و چشم را بیشتر پر می‌کند؛ اما در عین حال، دنباله‌دارها به هیچ وجه به اندازه ستارگان اهمیت ندارند و تنها به این دلیل چنین بزرگ جلوه می‌کنند که به ما نزدیک‌ترند و ماهیتی مادی‌تر دارند. بنابراین، فضایل خاصی وجود دارند که به شدت بر حس ما تأثیر می‌گذارند و به اصطلاح، بسیار مادی هستند و به همین دلیل، مردم عادی آن‌ها را ترجیح می‌دهند. بدین ترتیب، توده مردم معمولاً صدقه دنیوی را بیش از صدقه روحانی ارزش می‌نهند؛ روزه، انضباط بیرونی و ریاضت جسمانی بیش از فروتنی، شادمانی، حیا و دیگر ریاضت‌های درونی که با این حال بسیار ۱۲۷
بهترند، اهمیت می‌دهند. پس ای دخترم، تو بهترین فضایل را برگزین، نه آنهایی را که بیش از همه ارج نهاده می‌شوند؛ برجسته‌ترین‌ها را، نه آنهایی را که بیش از همه به چشم می‌آیند؛ راستین‌ترین‌ها را، نه آنهایی را که بیش از همه خودنمایی می‌کنند.

برای هر کس خوب است که فضیلت ویژه‌ای را برگزیند و آن را هدف و مقصود ذهن خود سازد، نه آنکه سایر فضایل را نادیده گیرد. سنت یوحنا، اسقف اسکندریه، در رؤیایی دوشیزه‌ای دل‌فریب دید که از خورشید روشن‌تر بود، جامه‌هایی درخشان بر تن داشت و تاج زیتونی بر سر نهاده بود، و به او گفت: «من بزرگ‌ترین دختر پادشاه هستم، و اگر بخواهی مرا دوست خود بدانی، تو را به خواهم برد تا چهرهٔ او را ببینی.» آنگاه دریافت که آنچه خداوند به او توصیه کرده، شفقت به فقرا بود و از آن پس چنان با تمام وجود خود را وقف آن کرد که در سراسر جهان به نام «سنت جان بخشنده» شناخته می‌شود. یولگیوس اسکندریونی می‌خواست خود را کاملاً وقف خدا کند، اما نه شجاعت اتخاذ زندگی گوشه‌نشینی را داشت و نه خود را تحت اطاعت درآوردن را، و بنابراین، یک گدای بیچاره را که در کثافت و جذام غوطه‌ور بود، برداشت تا با او زندگی کند؛ و برای اینکه این کار را عمیق‌تر انجام دهد، عهد بست که به او چنان احترام بگذارد و او را چنان خدمت کند که نوکر به ارباب و مالک خود خدمت می‌کند. پس از مدتی، هر دو که به شدت وسوسه شده بودند از هم جدا شوند، به قدیس ۱۲۸
بزرگ آنتونیوس مراجعه کردند، او گفت: «ای فرزندانم، از جدا شدن بپرهیزید، زیرا شما هر دو به پایان راه خود نزدیک هستید، و اگر فرشته شما را در کنار هم نیابد، در خطر از دست دادن تاج‌های خود خواهید بود.»

سنت لوئی رفتن به بیمارستان‌ها را افتخار می‌دانست، جایی که با دستان سلطنتی خود به بیماران رسیدگی می‌کرد. سنت فرانسیس بیش از هر چیز فقر را دوست داشت و آن را معشوقهٔ خود می‌نامید. سنت دومینیک خود را وقف موعظه کرد، که از همین رو فرقهٔ او نام خود را گرفته است.[۵۳] سنت گرگوری بزرگ به‌ویژه از پذیرایی از زائران به شیوهٔ ابراهیم خلیل‌الرحمن لذت می‌برد و مانند او پادشاه جلال را در لباس زائر میزبانی می‌کرد. توبیت خود را وقف کار خیریهٔ دفن اموات کرد. سنت الیزابت، با اینکه شاهزاده‌ای قدرتمند بود، بیش از هر چیز فروتنی را دوست داشت. وقتی سنت کاترین جنوایی بیوه شد، خود را وقف کار در یک بیمارستان کرد. کاسیان روایت می‌کند که چگونه دوشیزه‌ای پارسایان بارها از قدیس آتاناسیوس خواست تا در پرورش فضیلت صبر به او یاری رساند؛ و او بیوه‌زنی تنگدست را به عنوان همراه به او سپرد که ۱۲۹
بدخلق، زودرنج و کاملاً غیرقابل تحمل بود و بدخلقی همیشگی‌اش فرصت فراوانی برای آن بانوی پارسا فراهم می‌کرد تا ملایمت و صبر را تمرین کند. و بدین ترتیب برخی از بندگان خدا خود را وقف پرستاری می‌کنند

---

۵۳ راهبان موعظه گر.

مریضان، کمک به فقرا، تعلیم کودکان خردسال در ایمان، بازگرداندن گناهکاران، ساختن کلیساها، و آراستن مذبح، ایجاد صلح میان مردم. در این کار، آنها شبیه گلدوزیانی هستند که بر روی بوم‌های گوناگون، ابریشم‌ها و طلا و نقره را به کار می‌برند و بدین‌سان گل‌های زیبایی می‌آفرینند. به همین سان، ارواح پارسایی که به انجام برخی اعمال عبادی ویژه می‌پردازند، از آن به عنوان بستر گلدوزی روحانی خود استفاده می‌کنند و انواع و اقسام فضایل دیگر را بر آن می‌بافند و با این نخ اصلی که در همه‌چیز جاری است، اعمال و عواطف خود را بهتر سامان می‌دهند.

«ملکه در دست راست تو ایستاده بود، در جامه‌ای از طلا که با رنگ‌های گوناگون آراسته شده بود.» [۵۴]

وقتی در چنگال هر گونه رذیلت گرفتار می‌شویم، بهتر است تا حد امکان فضیلت مقابل را هدف ویژهٔ خود قرار دهیم و همه چیز را متوجه آن سازیم؛ با این کار بر دشمن خود غلبه خواهیم کرد و در عین حال در همهٔ فضایل پیشرفت خو ۱۳۰ نمود. بدین ترتیب، اگر گرفتار غرور یا خشم باشم، باید بیش از هر چیز در پرورش فروتنی و ملایمت بکوشم و باید همهٔ اعمال دینی‌ام—نماز، sakramentها، احتیاط، استقامت، اعتدال—را متوجه همان هدف سازم. گراز وحشی با ساییدن دندان‌های نیش خود به دندان‌های دیگرش، آن‌ها را تیز می‌کند، و به همین ترتیب دندان‌های دیگرش نیز تیز و نوک‌تیز می‌شوند؛ و به همین سان، هنگامی که انسان نیکوکاری در پی کمال بخشیدن به خود در فضیلتی است که می‌داند به‌طور ویژه به آن نیازمند است، سزاوار است که با یاری دیگر فضایل، به آن تیزی و نوک‌تیزی بخشد، و این فضایل نیز خود بهنگام به‌کارگیری‌شان با آن هدف، مستحکم و قوی‌تر خواهند شد. این امر در مورد ایوب نیز صادق بود، کسی که در حین تمرین ویژهٔ فضیلت صبر در میان وسوسه‌های بی‌شماری که او را احاطه کرده بود، در هر گونه قداست و فضایل الهی تأیید شد. و قدیس گرگوری نازیانزین می‌گوید که گاهی یک فرد عادل به اوج نیکی با یک عمل واحد فضیلت که با کمال و کمال مطلق انجام شده باشد، دست می‌یابد؛ و در این زمینه به رَحَب به‌عنوان مثال اشاره می‌کند که با تمرین بسیار عالی فضیلت مهمان‌نوازی، به نقطه‌ای والا از جلال رسید. [۵۵]البته، هر عمل از این دست ناگزیر باید با درجه‌ای بسیار والا از شو ۱۳۱
شوق و نیکوکاری انجام شود.

فصل دوم. ادامهٔ موضوع پیشین.

سنت آگوستین به‌طرز تحسین‌برانگیزی می‌گوید که تازه‌کاران در عبادت معمولاً مرتکب اشتباهاتی می‌شوند که اگرچه طبق قوانین سخت کمال قابل سرزنش‌اند، اما به دلیل وعده‌ای که از نیکی برجستهٔ آینده می‌دهند و در واقع به سوی آن گرایش دارند، ستودنی‌اند. برای مثال، آن ترس عام و خودسانسوری‌کننده که در جان برخی که تازه از مسیر گناه رهایی یافته‌اند، موجب وسواس فکری افراطی می‌شود، در آن مرحلهٔ ابتدایی قابل تحسین است و تقریباً پیش‌درآمد قطعی پاکی وجدان در آینده است. اما همین ترس در کسانی که پیشرفت بیشتری کرده‌اند قابل سرزنش خواهد بود، زیرا عشق باید در دل‌هایشان حکمفرما باشد و عشق بی‌تردید به تدریج هرگونه ترس بردگی را از میان می‌برد.

---

۵۴ مزامیر ۵: ۱۳، ۱۴. «چه زیباست جامه‌ی او از پارچه‌ی طلایی گلدوزی‌شده و با کارهای متنوع سوزنی مزین.»

۵۵ سنت فرانسیس آشکارا به ذکر راحاب توسط سنت پولس در نامه به عبرانیان ۱۱:۳۱ اشاره می‌کند.

در روزهای اولیه‌اش، سنت برنارد نسبت به کسانی که هدایتشان می‌کرد بسیار سخت‌گیر و خشن بود و در ابتدا به آنها می‌گفت که باید بدن را کنار بگذارند و تنها با ذهن خود نزد او بیایند او در اعتراف، با هر گناهی، هرچند کوچک، با شدتی فوق‌العاده برخورد می‌کرد و شاگردان بیچاره‌اش در مسیر کمال را چنان به پیش می‌راند که با اصرارش، در واقع، آنها را عقب نگه می‌داشت، زیرا وقتی خود را در چنین صعودی تند و بلند دیدند، دل و جانشان می‌سوخت. در اینجاست که دختر می‌توانی ببینی که اگرچه شوق سوزان او برای کامل‌ترین پاکی بود که آن قدیس بزرگ را به چنین رفتاری واداشت، اگرچه چنین شوقی فضیلتی بزرگ است، با این حال فضیلتی بود که نیاز به مهار داشت. و بدین ترتیب خداوند خود [١٣٢] رؤیایی آن را مهار کرد، و از طریق آن روحی چنان ملایم، لطیف و مهربان در سنت برنارد دمید که او را کاملاً دگرگون ساخت. سنت برنارد به خاطر سخت‌گیری و شدت عملش به شدت از خود انتقاد کرد و چنان مهربان و مداراگر شد که برای جلب نظر همگان، برای همه همه چیز شد.

سنت جروم به ما می‌گوید که دختر محبوبش، سنت پائولا، نه تنها در ریاضت‌های جسمانی افراط می‌کرد، بلکه در امتناع از پذیرفتن نصایح اسقف خود، سنت اپیفانیوس، در این زمینه لجباز بود؛ و افزون بر این، چنان در اندوه مرگ و عزیزانش غرق شد که جان خود را به خطر انداخت. بر این اساس، سنت جروم می‌گوید: «گفته خواهد شد که من این زن مقدس را به جای ستایش، متهم می‌کنم، اما من در پیشگاه عیسی، که او به او خدمت کرد و من نیز در پی خدمت به او هستم، تصدیق می‌کنم که من در هیچ یک از این دو مورد سخنی نادرست نمی‌گویم، بلکه صرفاً او را چنان توصیف می‌کنم که یک مسیحی دیگر او را می‌شناسد؛ یعنی، من تاریخ زندگی او را می‌نویسم، نه مدح و ستایشش را، و کاستی‌های او، فضایل دیگران است.» منظور او این است که کاستی‌ها و نقص‌های سنت پائولا در روحی کمتر کامل، فضیلت محسوب می‌شدند. و در واقع، اعمالی وجود دارند که باید آن‌ها را در افراد کامل نقص بدانیم، اما در افراد ناقص بسیار ارج نهاده می‌شوند. [١٣٣] در پایان یک بیماری، پاهای بیمار متورم می‌شود، این نشانهٔ خوبی است که نشان می‌دهد نیروی طبیعی در حال بازگشت است و اخلاط فاسد را دفع می‌کند؛ اما در فردی که آشکارا بیمار نیست، این نشانهٔ بدی خواهد بود، زیرا نشان می‌دهد که طبیعت برای پراکنده کردن یا جذب آن اخلاط بیش از حد ضعیف است.

پس ای فرزندم، باید دربارهٔ کسانی که می‌بینیم فضایل را هرچند ناقص به کار می‌برند، نیک‌پندار باشیم، زیرا قدیسان نیز چنین کرده‌اند؛ اما خود باید در عمل به این فضایل کوشا باشیم، نه تنها با جدیت و پشتکار، بلکه با تدبیر، و برای این منظور بهتر است که به دقت از نصایح مرد حکیم پیروی کنیم و به خرد خود اعتماد نکنیم،بلکه بر کسانی تکیه کنیم که خداوند ایشان را راهنمای ما قرار داده است. و در اینجا باید چند کلمه‌ای درباره‌ی برخی چیزهایی که برخی آنها را فضیلت می‌دانند، اما در واقع چنین نیستند، بگویم—منظورم حالت‌های وجد، خلسه، مستی معنوی، دگرگونی‌های خارق‌العاده و امثال آن است که در برخی کتاب‌ها به تفصیل به آنها پرداخته شده و وعده می‌دهند که روح را به تأمل محض عقلی، ارتفاعی کاملاً ماوراءالطبیعی ذهنی، و زندگی‌ای سرشار از کمال برجسته ارتقا دهند. اما می‌خواهم، فرزندم، دریابی که این کمالات فضیلت نیستند، بلکه پاداش‌هایی هستند که خداوند به فضیلت‌ها می‌بخشد، یا شاید، اگر دقیق‌تر بگوییم، نمادهای شادی‌های [١٣٤] زندگی جاودانه‌اند، که گاه به انسان‌ها عطا می‌شوند تا در آن‌ها اشتیاقی برای کمالِ شادی که تنها در بهشت یافت می‌شود، برانگیزند. اما ما نباید به چنین فضایل و موهبت‌هایی که برای دوست داشتن و خدمت به خدا، که تنها آرزوی مشروع ماست، به هیچ وجه ضروری نیستند، طمع بورزیم. در واقع، اغلب این فضایل

---

۵۶ کتاب حکمتِ سیریخس، فصل ۶، آیات ۲، ۳۲ و ۳۶.

این فضایل با کار و کوشش به دست نمی‌آیند، و این به آن دلیل است که آنها بیشتر احساساتی هستند تا اعمالی که می‌توانیم دریافت کنیم، اما نمی‌توانیم خلقشان کنیم. افزون بر این، وظیفه ما تنها این است که انسان‌های نیکو و پارسا، مردان و زنان خداترس شویم؛ و تمام تلاش ما باید در این راستا باشد. اگر خداوند بفرماید و ما را به کمال فرشتگان نیز بیاراید، آنگاه باید برای تبدیل شدن به فرشتگان نیکو آماده باشیم؛ اما در این میان، بیایید با تمام سادگی، فروتنی و اخلاص، آن فضایل والای روحانی را تمرین کنیم که رسیدن به آنها را خداوندمان به ما امر فرموده است — منظورم صبر، خوشرویی، ریاضت، تواضع، اطاعت، فقر، پاکدامنی، مهربانی با همسایه، بردباری در برابر کاستی‌های او، پشتکار و شوقی مقدس است. بیایید با میل خود مقامات والاتر را به ارواح بلندپرواز بسپاریم. ما شایسته نیستیم که در خدمت خدا چنین مقام والایی داشته باشیم؛ بیایید به اینکه در خانه او آشپز، باربر و خادم ناچیز باشیم، قناعت کنیم و این را به او واگذار کنیم که اگر بعدها صلاح بداند ما را به مجلس مشورت خود فراخواند. به راستی، فرزندم، پادشاه جلال بندگانش را نه بر اساس مقامشان، بلکه بر اساس فروتنی و عشقی که در انجام آن به کار برده‌اند، پاداش می‌دهد. در حالی که شاول در جستجوی خرهای پدرش بود، پادشاهی ۱۳۵
اسرائیل را یافت: [۵۷]ربکا که شتران ابراهیم را آب داد، همسر پسر او شد: [۵۸] روت که پس از دروگران بوعز محصول را جمع‌آوری می‌کرد و در پای او می‌خفت، بالا برده شد تا عروس او گردد. [۵۹] کسانی که خود را دارنده چنین فضایل بزرگ و خارق‌العاده‌ای نشان می‌دهند، بسیار در معرض فریب و اشتباه هستند، چنان‌که گاهی معلوم می‌شود کسانی که آرزوی فرشته‌بودن دارند، معمولاً انسان‌های خوبی نیستند و نیکی‌شان بیشتر در سخنان پرطمطراق نهفته است تا در دل و عمل. اما باید مراقب باشیم که چیزی را تحقیر نکنیم یا با گستاخی محکوم ندانیم. تنها، در حالی که برای برتری دیگران از خدا سپاسگزاری می‌کنیم، بیایید با رضایت در مسیر پایین‌تر اما امن‌تر خود باقی بمانیم؛ مسیری کم‌تمایزتر، اما مناسب‌تر برای فروتنی ما، و مطمئن باشیم که اگر در آن با ثبات و وفاداری گام برداریم، خدا ما را به امور بزرگ‌تری خواهد رساند.

۱۳۶

فصل سوم. دربارهٔ صبر.

«شما به شکیبایی نیاز دارید تا پس از انجام ارادهٔ خدا، وعده را دریافت کنید»، می‌گوید سنت پولس؛ [60]و نجات‌دهنده گفت: «در شکیبایی خود، جان‌های خود را به دست آورید.» [61]بزرگ‌ترین خوشبختی هر کس «به دست آوردن جان خود» است؛ و هرچه شکیبایی ما کامل‌تر باشد، بیش‌تر جان‌های خود را به طور کامل به دست می‌آوریم. همواره به یاد داشته باشید که نجات‌دهندهٔ ما با بردباری و رنج‌بردن ما را فدیه داد و به همین سان ما نیز باید نجات خود را در میان رنج‌ها و مصائب بجوییم؛ با بردباری در برابر توهین‌ها، مخالفت‌ها و مشکلات با تمام ملایمت ممکن. انجام دهید

---

۵۷ ۱ سموئیل فصل ۹.

۵۸ پیدایش ۲۴.

۵۹ روت ۲ و ۳

۶۰ عبرانیان ۱۰: ۳۶.

۶۱ لوقا ۱۹:۲۱

شکیبایی خود را به این یا آن نوع آزمون محدود نکنید، بلکه آن را به طور کلی در هر آنچه خدا می‌فرستد یا اجازه می‌دهد بر شما نازل شود، گسترش دهید. برخی از مردم تنها در برابر آزمون‌هایی صبورانه مقاومت می‌کنند که مایه حفظ کرامت خود را در خود دارند؛ مانند زخمی شدن در نبرد، اسیر جنگ شدن، مورد ستم قرار گرفتن به خاطر دینشان، یا تنگدست شدن در پی جدالی که در آن پیروز بیرون آمده‌اند. حال، این افراد سختی را دوست ندارند، بلکه تنها به افتخاری که همراه آ است علاقه‌مندند. بنده صابر واقعی خدا به همان اندازه که مشکلات باعزت را تحمل می‌کند، آمادگی دارد مشکلات بی‌ع را نیز به جان بخرد. یک مرد شجاع می‌تواند به راحتی تحقیر، تهمت و اتهامات دروغین را از سوی دنیای شرور تحمل[۱۳۷] کند؛ اما تحمل چنین بی‌عدالتی‌ای از دست انسان‌های نیکوکار، دوستان و خویشاوندان، آزمون بزرگی برای صبر است. من برای ملایمتی که قدیس بزرگ، چارلز بورومئو، با آن مدت‌ها سرزنش‌های علنی را که واعظ مشهور یک فرقه اصلاح‌شده بر او روا می‌داشت، تحمل کرد، احترام بیشتری قائلم تا برای تمام حملات دیگری که تحمل نمود. زیرا، همان‌طور که نیش زنبور بسیار بیشتر از نیش مگس آزار می‌دهد، آسیب‌ها یا مخالفت‌هایی که از افراد نیکوکار تحمل می‌کنیم، بسیار دشوارتر از هر چیز دیگری است. اما این امری است که بسیار اتفاق می‌افتد، و گاهی دو مرد شایسته که هر دو به نوبه خود نیت‌های بسیار نیک دارند، یکدیگر را به شدت آزار می‌دهند و حتی به ستم می‌کشند.

صبور باش، نه تنها در برابر آزمایش‌های اصلی که تو را در بر گرفته‌اند، بلکه در برابر آزارهای اتفاقی و فرعی که از آن‌ها ناشی می‌شوند. ما اغلب افرادی را می‌بینیم که گمان می‌کنند برای پذیرش خودِ آزمایش آماده‌اند، اما در برابر پیامدهای آن بی‌تاب می‌شوند. می‌شنویم که یک نفر می‌گوید: «فقر برایم مهم نبود اگر نمی‌توانستم فرزندانم را آن‌طور که می‌خواهم بزرگ کنم و از دوستانم به شکلی که شایسته است پذیرایی کنم.» و دیگری می‌گوید: «مشکلی نداشتم اگر مردم گ نمی‌کردند تقصیر خودم است.» در حالی که دیگری حاضر است به صبر تحمل بدگویی را بپذیرد به شرط آنکه هیچ‌کس آ باور نکند. برخی دیگر نیز یک جنبه از یک مشکل را می‌پذیرند اما در برابر جنبه دیگرش کلافه می‌شوند—مثلاً، خود[۱۳۸] در برابر بیماری صبور می‌دانند، اما تنها از ناتوانی در یافتن بهترین درمان یا از مزاحمتی که برای دوستانشان ایجاد می‌کنند، کلافه می‌شوند. اما، فرزند عزیزم، مطمئن باش که ما باید نه تنها بیماری، بلکه همان بیماری‌ای را که خداوند می‌فرستد، در مکانی، در میان مردمی و تحت شرایطی که او مقرر می‌دارد، با صبر بپذیریم؛ و همین‌طور در مورد تمام مصیبت‌های دیگر. اگر مصیبتی بر تو فرود آمد، از درمان‌هایی که خداوند در اختیار تو قرار می‌دهد استفاده کن. نکردن این کار، وسوسه کردن اوست؛ اما پس از انجام آن، با تسلیم کامل در برابر هر نتیجه‌ای که او اراده می‌کند، صبر کن. اگر او بخواهد که شر برطرف شود، با تواضع از او سپاسگزاری کنید؛ اما اگر اراده او بر این باشد که شر بر درمان‌ها غلبه کند، با صبر و بردباری نام مقدسش را برکت دهید.

به نصیحت سنت گرگوری عمل کنید: وقتی به‌حق به‌خاطر اشتباهی که مرتکب شده‌اید سرزنش می‌شوید، عمیقاً فروتن باشید و اعتراف کنید که شایستهٔ سرزنش هستید. اگر اتهام نادرست باشد، آرام از خود دفاع کنید و واقعیت را انکار نم این تنها احترام شایسته به حقیقت و برای رشد معنوی همسایهٔ شماست. اما اگر پس از ارائه دفاعیه‌ی صادقانه و موجه،[۱۳۹] همچنان مورد اتهام قرار گرفتید، نگران نباشید و برای دفاع از خود اصرار نکنید؛ شما به حقیقت احترام لازم را گذاشته‌اید، اکنون به فروتنی نیز احترام بگذارید. با این رفتار، نه به مراقبت لازم از آبروی خود و نه به محبتی که نسبت به صلح، فروتنی و ملایمت قلبی دارید، آسیب نمی‌رسانید.

تا حد امکان از ستم‌هایی که بر تو رفته شکایت مکن، زیرا به طور کلی می‌توانی مطمئن باشی که شکایت گناه است؛[۶۲] بلکه خوددوستی همیشه جراحات ما را بزرگ می‌کند. بالاتر از همه، به کسانی شکایت مکن که به آسانی خشمگین و تحریک‌پذیر می‌شوند. اگر ناچارید به کسی شکایت کنید، چه برای یافتن درمانی برای آسیب‌تان و چه برای آرام کردن خاطر خود، آن را با روحی آرام، ملایم و سرشار از محبت خدا در میان بگذارید؛ زیرا در غیر این صورت، به جای آنکه دل‌تان را سبک کنند، رازداران‌تان تنها آن را به آشفتگی بیشتری می‌رانند؛ به جای آنکه خار را که شما را می‌نیشاند بیرون آورند، آن را بیشتر در پایتان فرو می‌کنند.

برخی از مردم وقتی بیمار می‌شوند، یا در تنگنا قرار می‌گیرند، یا از کسی آسیب می‌بینند، شکایات خود را فرو می‌خورند، زیرا (و به حق) گمان می‌کنند که غر زدن نشانه ضعف بزرگ یا تنگ‌نظری است؛ اما با این حال، آنها شد آرزو می‌کنند و دست به تلاش می‌زنند تا دیگران را به خود رحم بیاورند و می‌خواهند به عنوان کسانی که با شکیبای شجاعت رنج می‌برند، شناخته شوند. این البته نوعی صبر است، اما صبری ساختگی که در واقع چیزی جز شکلی بسیار ۱۴ پالودشده و بسیار ظریف از جاه‌طلبی و خودبینی نیست. دربارهٔ آنان می‌توانیم سخنان رسول را به‌کار ببریم: «او چیزی دارد که می‌تواند به آن افتخار کند، اما نه در حضور خدا.»[۶۳] انسان واقعاً صبور نه شکایت می‌کند و نه در پی جلب ترحم است؛ او به سادگی و صداقت از مصیبت خود سخن می‌گوید، بدون آنکه سنگینی آن را بزرگ‌نمایی کند یا از خود ناله و زاری نماید؛ اگر دیگران به او رحم کنند، با صبر، دلسوزی آنها را می‌پذیرد، مگر آنکه برای مصیبتی به او رحم کنند که او تحمل نمی‌کند، که در این صورت با تواضع این موضوع را بیان می‌کند و به صبر و صداقت خود پایبند می‌ماند، با اندوه خود مبارزه می‌کند و از آن شکایت نمی‌نماید.

اما در مورد آزمونی که در راه بندگی با آن مواجه خواهید شد (و یقیناً پدید خواهند آمد)، سخنان خداوند عزیز ما را به یاد داشته باشید: «زنی که در زایمان است، اندوهگین است، زیرا وقتش فرا رسیده است؛ اما به محض آنکه کودک را به دنیا آورد، دیگر آن درد را به خاطر نمی‌آورد، از شادی آنکه کودکی به جهان آمده است.»[۶۴] شما نیز در روح خود گران‌قدرترین فرزندان را، یعنی عیسی مسیح را، باردار شده‌اید و پیش از آنکه او به دنیا آید، ناگزیر باید با درد زایمان د و پنجه نرم کنید؛ اما دلشاد باشید، زیرا هنگامی که این دردها پایان یابند، شادی پایداری خواهید داشت که چنین انسانی ر
141
جهان آورده‌اید. و او زمانی واقعاً برای شما متولد خواهد شد که در قلبتان به واسطهٔ محبت و در اعمالتان به واسطهٔ پیروی از زندگی‌اش به کمال برسد.

وقتی بیمار هستی، تمام دردها و ضعف‌هایت را به خداوند عزیز ما تقدیم کن و از او بخواه که آنها را به رنج‌هایی که برای تو تحمل کرد، پیوند دهد. از پزشک خود اطاعت کن و به خاطر محبت خدا همهٔ داروها، درمان‌ها و غذاها را مصرف کن، به یاد سرکه و صفرایی که او به خاطر محبت ما چشید؛ بهبودی خود را بخواه تا بتوانی او را خدمت کنی؛ از رخوت و ضعف خود به خاطر اطاعت از او نکاهید و آمادهٔ مرگ باش اگر او بخواهد، به جلال او و تا در حضور او وارد شوی.

به خاطر داشته باشید که زنبور عسل هنگام ساختن عسلش از غذایی تلخ تغذیه می‌کند: و به همین ترتیب ما هرگز نمی‌توانیم اعمال مهربانی و صبر را انجام دهیم یا عسل راستین‌ترین فضایل را گردآوری کنیم، بهتر تا زمانی که نان تلخی را می‌خوریم و سختی را تحمل می‌کنیم. و درست همان‌طور که بهترین عسل آن است

---

۶۲ «کسی که شکایت می‌کند، گناه می‌کند.»

63 رومیان ۴: ۲.

64 یوحنا ۱۶:۲۱.

تهیه شده از پونه، گیاهی کوچک و تلخ، چنانکه فضیلتی که در میان تلخی و اندوه فروتنانه به کار گرفته می‌شود، بهترینِ همه فضایل است.

اغلب در دل خود به عیسی مسیح مصلوب بنگر: برهنه، مورد توهین قرارگرفته، به ناحق متهم، رهاشده، در هر غ اندوه ممکن غرق‌شده؛ و به یاد داشته باش که هیچیک از رنج‌های تو، چه از نظر نوع و چه از نظر شدت، هرگز قاب 142 مقایسه با رنج‌های او نیست، و تو هرگز نمی‌توانی برای او رنجی ببری که شایسته باشد در برابر آنچه او برای تو برده است سنجیده شود.

به رنج‌هایی که شهیدان کشیده‌اند بیندیشید و فکر کنید که حتی اکنون نیز بسیاری از مردم مصیبت‌هایی بسیار بزرگ‌تر از مصیبت شما را تحمل می‌کنند، و بگویید: «به راستی مصیبت من مایهٔ تسلی است و عذاب‌هایم در مقایسه با کسانی که زندگی‌شان مرگی پیوسته است، بی‌تسلی، بی‌کمک و بی‌تسلّی، و زیر باری از اندوه ده برابر سنگین‌تر از بار من، همچون گل‌های سرخ است.»

فصل چهارم. درباره فروتنی بیشتر.

الیشا به بیوه‌زن فقیر گفت «ظروف قرض کن، حتی ظروف خالی، و در همهٔ آن‌ها روغن بریز.» [65] و بنابراین برای دریافت فیض خدا در دل‌هایمان، دل‌هایمان باید همچون ظروف خالی باشند—نه سرشار از خودبینی. پرستو با آوای تیز نگاه تیزبینش قدرت دارد پرندگان شکاری را فراری دهد، و به همین دلیل کبوتر آن را بر همه پرندگان ترجیح می‌دهد اطمینان در کنارش زندگی می‌کند؛—به همین سان تواضع شیطان را فراری می‌دهد و هدایا و فیض‌های روح‌القدس را ۱۴۳ درون ما پرورش می‌دهد، و به همین دلیل همه قدیسان—و به‌ویژه پادشاه قدیسان و مادر مبارک او—همیشه فیض تواضع را بر همه فضایل دیگر ارج نهاده‌اند.

آن را خودستایی می‌نامیم که مردم برای خود برمی‌گزینند، چه برای آنچه در آنها نیست، چه آنچه در آنها هست اما از آنِ خودشان نیست، و چه آنچه در آنها هست و از آنِ خودشان است اما شایستهٔ خشنودیِ نفسِ آنها نیست. برای مثال، نسب شریف، مقبولیت نزد بزرگان، تشویقِ عامّه، همهٔ این‌ها چیزهایی هستند که به هیچ وجه از خودِ ما نیستند، بلکه از نیاکان ما یا نظرِ دیگران برمی‌خیزند. برخی از مردم به این امور که سوار بر اسبی زیبا هستند، پرِ پرنده‌ای در کلاه دارند، ی ، و لباس‌های گران‌قیمت می‌پوشند مغرور و خودبین می‌شوند، اما چه کسی می‌تواند حماقت آنها را نبیند، یا اینکه اگر کسی قرار باشد به چنین چیزهایی افتخار کند، آن اسب، پرنده و خیاط خواهد بود! یا چه چیزی تحقیرآمیزتر از این است که اعتبار خود را بر اسب، پر یا یقهٔ منجوق‌دوزی‌شده بنا کنند؟ دیگران نیز به سبیل‌های ظریف، ریش خوش‌تراش یا موهای فرّ خود، دست‌های سفید یا رقص و آواز و امثال آن می‌بالند؛ اما آیا این خودخواهی حقیرانه‌ای نیست که برای چنین امور پیش‌پاافتا بی‌اهمیتی طلب احترام کنند؟ باز هم، برخی به دنبال احترام و عزت دنیا هستند زیرا اندکی از علم را فرا گرفته‌اند و انت ۱۴۴ دارند همه همسایگان به حرف‌هایشان گوش دهند و در برابرشان خضوع کنند ، و ما چنین مردانی را متظاهر به علم می‌نامیم. برخی دیگر از زیبایی شخصی خود سرمایه زیادی می‌سازند و تصور می‌کنند که همه در تحسین آن غرق شده‌اند؛ اما همه اینها کاملاً بیهوده، احمقانه و گستاخانه است، و جلالی که مردم برای خود قائل می‌شوند باید بیهوده، کودکانه و سبکسرانه نامیده شود.

۶۵ ۲ پادشاهان فصل چهارم، آیات ۳ و ۴.

می‌توانید ارزش واقعی را همان‌طور که عسل را آزمایش می‌کنیم، بسنجید؛ عسلی که با تقطیر در آب آزموده می‌شود و اگر به ته ظرف بنشیند، نشانه‌ی خالص و گرانبها بودن آن است. پس اگر می‌خواهید بدانید که آیا انسانی واقعاً حکیم، دانشمند، سخاوتمند یا نجیب است، ببینید آیا زندگی‌اش با تواضع، فروتنی و تسلیم در برابر حق شکل گرفته است یا خیر. اگر چنین است، موهبت‌های او حقیقی‌اند؛ اما اگر این ویژگی‌ها تنها ظاهری و فریبنده باشند، می‌توانید مطمئن باشید که به همان اندازه که در نمایش دادن خود می‌کوشند، بی‌مایه و غیرواقعی هستند. آن مرواریدهایی که در میان طوفان و کشتی‌گیری با امواج شکل می‌گیرند، تنها صدفی بیرونی دارند و درونشان خالی است؛ و به همین ترتیب، هنگامی که صفات نیک یک انسان از غرور، خودبینی و لاف‌زنی تغذیه شوند، به زودی چیزی جز جلوه‌ای توخالی، بی‌عصاره، بی‌مغز و بی‌مایه نخواهند داشت.

شرافت، مقام و کرامت مانند زعفران‌اند که هرچه بیشتر زیر پا له شوند، بهتر شکوفا می‌شوند. زیبایی تنها زمانی ج
است که از هرگونه هدف‌مندی آزاد باشد. زیبایی خودآگاه جذابیت خود را از دست می‌دهد و یادگیری زمانی که ما از آن 145
مغرور می‌شویم، به بی‌اعتباری بدل شده و به پدانتری تنزل می‌یابد.

کسانی که در مورد رتبه، عنوان یا تقدم سخت‌گیر هستند، هم خود را در معرض انتقاد و تحقیر قرار می‌دهند و هم به همه این امور بی‌احترامی می‌کنند؛ زیرا احترامی که وقتی آزادانه ادا شود ارزشمند است، وقتی برای آن تلاش شود یا طلب شود بی‌ارزش است. وقتی طاووس دم پرزرق‌وبرق خود را می‌گشاید، زشتی بدن زیرینش را آشکار می‌سازد؛ و بسیاری از گل‌ها که در حال رشد زیبا هستند، به محض چیدن پژمرده می‌شوند. و همان‌طور که مردانی که هنگام عبور از دور بوی مندراگورا را استشمام می‌کنند، آن را خوشبو می‌یابند، در حالی که کسانی که از نزدیک آن را استنشاق می‌کنند، از همان بو بی‌هوش و بیمار می‌شوند، چنان‌که افتخار ممکن است برای کسانی که صرفاً هنگام عبور آن را می‌چشند، بدون آنکه در جستجوی آن باشند یا برایش اشتیاق داشته باشند، خوشایند باشد، اما برای کسانی که از آن لذت می‌برند و به آن تغذیه می‌کنند، بسیار خطرناک و زیان‌آور خواهد شد.

کوشش فعال برای کسب فضیلت، نخستین گام به سوی نیکی است؛ اما تلاش فعال برای کسب آبرو، نخستین گام به سوی تحقیر و شرمندگی است. ذهن خوش‌ساخت، توان‌های خود را بر سر چنین چیزهای پیش‌پاافتاده‌ای چون مقام، جایگا
شکل و شمایل بیرونی هدر نمی‌دهد—کارهای مهم‌تری برای انجام دادن دارد و همهٔ این‌ها را به ذهن‌های حقیرتر ۱۴۶
می‌گذارد. کسی که می‌تواند مروارید بیابد، برای جمع‌آوری صدف دست نمی‌زند؛ و به همین سان، انسانی که در پی نیکی واقعی است، به نشانه‌های ظاهری افتخار علاقه‌ای نخواهد داشت. بی‌گمان، هر کس حق دارد جایگاه خود را حفظ کند و تا زمانی که این کار به سادگی و بدون کشمکش انجام شود، در آن تواضع کاستی نیست. همان‌طور که کشتی‌های بازرگانی ما که از پرو با طلا و نقره بازمی‌گردند، اغلب میمون و طوطی نیز به همراه می‌آورند، زیرا این‌ها هزینه چندانی ندارند و وزن محموله‌ای را افزایش نمی‌دهند، به همین ترتیب، انسان‌های نیکوکار که در پی رشد فضیلت خود هستند، می‌توانند جایگاه و مقام طبیعی خود را بپذیرند، مادامی که درگیر چنین چیزهایی نشوند و به خاطر آن‌ها خود را در اضطراب، کشمکش یا کینه گرفتار نکنند. من در اینجا از کسانی سخن نمی‌گویم که موقعیتشان عمومی است، یا حتی از برخی افراد خصوصی خاص که ممکن است وقارشان مهم باشد. در تمام این موارد، هر فردی باید در حیطه خود، با احتیاط و درایت، و همراه با نیکوکاری و مؤدبانه رفتار کند.

فصل پنجم. درباره فروتنی درونی.

اما ای دخترم، می‌خواهم تواضع عمیق‌تری به تو بیاموزم، زیرا آنچه تاکنون دربارهٔ آن سخن گفته‌ام، تقریباً بیش از آنکه تواضع باشد، باید آن را حکمت دنیوی نامید. برخی افراد جرأت نمی‌کنند یا نمی‌خواهند دربارهٔ نعمت‌هایی که خداوند به ایشان عطا کرده است بیندیشند، از ترس آنکه دچار خودپسندی و جاه‌طلبی شوند؛ اما آنان کاملاً در اشتباه‌اند. زیرا اگر، چنانکه «پزشک ملکی» می‌گوید، راه واقعی رسیدن به محبت خدا، تأمل دقیق در همه نعمتی است که به ما عطا کرده است، پس هرچه بیشتر این نعمات را درک کنیم، بیشتر او را دوست خواهیم داشت؛ و از آنجا که هدایای فردی نسبت به هدایای کلی پذیرفتنی‌ترند، باید به‌طور ویژه بر آن‌ها تأکید شود. به راستی، هیچ چیز به اندازه‌ی فراوانیِ عطایای او به ما، ما را در برابر رحمت خدا فروتن نمی‌سازد؛ همان‌طور که هیچ چیز به اندازه‌ی کثرت گناهان ما، ما را در برابر عدالت او فروتن نمی‌سازد. بیایید بیندیشیم که او برای ما چه کرده است و ما چه کرده‌ایم که برخلاف اراده‌ی او بوده است، و همان‌طور که گناهانمان را به طور مفصل بازبینی می‌کنیم، فیض او را نیز به همان ترتیب مرور کنیم. این بیم وجود ندارد که درک آنچه او به تو عطا کرده است، تو را مغرور سازد، مادامی که همواره در ذهن داشته باشی که هر خوبی در تو، از خود تو نیست. آیا خری که به حمل گنجینه‌های نفیس و عطرهای شاهزاده عادت کرده است، از خامی و بوی بد خود دست می‌کشد؟ «چه چیزی داری که نگرفته‌ای؟» اکنون، اگر آن را دریافت کرده‌ای، چرا همچون کسی که آن را دریافت نکرده است، به می‌بالایی؟»[۶۶] برعکس، قدردانی زنده از فیضی که به تو داده شده است باید تو را فروتن سازد، زیرا قدردانی زاییده سپاسگزاری است. اما اگر هنگام درک نعمتی که خدا به تو عطا کرده است، غرور بر تو چیره شود، درمان معصومانه آن است که به اندیشه تمام ناسپاسی، کاستی‌ها و ضعف‌های خود بازگردی. هر کسی که با آرامش به آنچه بدون خدا انجام داده است بیندیشد، نمی‌تواند به این نتیجه نرسد که آنچه با خدا انجام می‌دهد، هیچ شایستگی‌ای از آنِ خود او نیست؛ و از این رو می‌توانیم از آنچه در ما نیکوست شادمان باشیم و از آن لذت ببریم، اما تمام جلال را تنها به خدا خواهیم داد، که تنها او خالق آن است.

در همین روح بود که مریم مقدس اعتراف کرد که خداوند «کارهای بزرگ» را برای او انجام داده است؛[۶۷] تنها برای آنکه خود را خوار شمارد و او را تعالی بخشد. «روحت مرا خداوند بزرگ می‌دارد»، او گفت، به سبب عطایایی که به او بخشیده بود.

ما بسیار مایل هستیم خود را هیچ، خودِ ضعف، و زبالهٔ ... بنامیم. زمین؛ اما ما از اینکه حرفمان را جدی بگیرند و عموماً همان چیزی در نظر گرفته شویم که خودمان را می‌نامیم، بسیار آزرده می‌شویم. برعکس، ما اغلب تظاهر می‌کنیم که فرار می‌کنیم و خود را پنهان می‌سازیم، تنها برای اینکه دنبالمان کنند و ما را بیابند؛ ما تظاهر می‌کنیم که پست‌ترین جایگاه را می‌گیریم، با این نیت کامل که با افتخار فراخوانده شویم تا به جایگاه بالاتری صعود کنیم. اما فروتنی حقیقی خود را به رخ نمی‌کشد و برای نمایش با سخنان متواضعانه به کار نمی‌رود. این صفت نه تنها در پی پنهان کردن فضایل دیگر است، بلکه بالاتر از همه، در تلاش است تا خود را پنهان سازد؛ و اگر دروغ گفتن، تظاهر یا رسوایی‌آفرینی مجاز بود، شاید فروتنی گاهی برای آنکه خود را کاملاً پنهان کند، لباس غرور بر تن می‌کرد. دخترم، به نصیحت من گوش کن، و یا از ابراز فروتنی خودداری کن، یا اگر آن را به کار می‌بری، با نیتی واقعی که با ظواهر تو هماهنگ باشد؛ هرگز چشم‌هایت را بی‌آنکه قلبت را فروتن سازی، به زمین ندوز؛ و تظاهر نکن که می‌خواهی آخر و کمترین باشی، مگر آنکه واقعاً و صمیمانه چنین قصدی داشته باشی. می‌خواهم این را به قانونی چنان کلی تبدیل کنم که هیچ استثنایی نداشته باشد؛ تنها گاهی ملاحظات اجتماعی ایجاب می‌کند که آن

۶۶　اول قرنتیان ۷:۴.

۶۷　لوقا ۱: ۴۶-۴۹.

که آشکارا خود را مطرح نمی‌کند، اما این فریبکارانه یا فروتنی ساختگی نیست؛ و همین‌طور در مورد برخی از عبارات محبت‌آمیز که به نظر کاملاً صادقانه نمی‌رسند، اما این امر نیرنگ‌آمیز یا فروتنی ساختگی نیست، زیرا گوینده واقعاً قصد دارد به کسی که این سخنان خطاب به اوست، احترام و تکریم کند؛ و حتی اگر کلمات به کار رفته کمی اغراق‌آمیز باشند، اگر این‌ها آداب و رسوم معمول اجتماعی باشند، ضرری ندارند، هرچند راستش را بخواهید آرزو می‌کنم که تمام عبارات تا حد امکان با احساسات واقعی قلب، در تمام صداقت و سادگی، تنظیم شوند. یک انسان واقعاً فروتن ترجیح می‌دهد شخص دیگری او را بی‌ارزش و بی‌عرضه بخواند تا اینکه خودش چنین بگوید؛ به هر حال، اگر چنین حرف‌هایی زده شود [۱۵۰] او با آن‌ها مخالفت نمی‌کند، بلکه با رضایت سر تسلیم فرو می‌آورد، زیرا این نظر خود اوست. ما با افرادی مواجه می‌شویم که به ما می‌گویند دعای قلبی را به کسانی می‌سپارند که کامل‌تر هستند، زیرا خود را شایسته آن نمی‌دانند؛ که جرأت ندارند مکرراً به اعتراف بروند، زیرا خود را شایسته آن نمی‌دانند؛ که می‌ترسند اگر دین خود را ابراز کنند، به خاطر ضعف و ناتوانی‌شان، باعث بدنامی آن شوند؛ در حالی که دیگران از به کار بردن استعدادهای خود در خدمت خدا و همنوعانشان خودداری می‌کنند، زیرا، به اصطلاح، ضعف خود را می‌شناسند و می‌ترسند اگر کار نیکی انجام دهند مغرور شوند — مبادا در حین کمک به دیگران، خودشان را نابود کنند. اما همه این‌ها غیرواقعی است، و نه تنها فروتنی‌ای ساختگی، بلکه فروتنی‌ای شوم است که به‌طور ضمنی و مخفیانه موهبت‌های الهی را محکوم می‌کند و در حالی که به ظاهر به تواضع تظاهر می‌کند، در واقع خوددوستی، خودکفایی، تنبلی و بدخلقی را ستایش می‌نماید. «از خداوند، خدای خود، نشانه‌ای بخواه؛ خواه در اعماق و خواه در بلندای بالا.»

[۶۸]پس پیامبر به پادشاه حزقیا چنین گفت؛ اما او پاسخ داد: «من نخواهم پرسید و خداوند را نیز به آزمایش نخواهم کشید.» ای مرد بیچاره! او خود را بسیار محترم و خاضع نشان می‌دهد و به بهانهٔ تواضع از طلب فیضی که از نیکی الهی عرضه [۱۵۱] شده است، خودداری می‌کند. آیا نمی‌دید که وقتی خدا بخواهد به ما لطفی کند، رد کردن آن صرفاً کبر است، که هدایای خدا را باید پذیرفت، و تواضع حقیقی در اطاعت و تبعیت دقیق از اراده اوست! پس اراده خدا این است که ما کامل باشیم، خود را به او پیوند دهیم، و تا آخرین توان خود از او تقلید کنیم. انسان مغرور که به خود اعتماد دارد، شاید هیچ کاری را به عهده نگیرد، اما انسان فروتن به همان اندازه شجاع‌تر است که ناتوانی خود را می‌شناسد، و شجاعتش به همان نسبت که از خود نظر پاین ی دارد، فزونی می‌گیرد، زیرا تمام اعتماد او به خداست، خدایی که از آشکار ساختن قدرت خویش در ضعف ما و رحمت خویش در رنج ما لذت می‌برد. امن‌ترین راه آن است که با فروتنی و تقوا، هر آنچه را که راهنمایان روحانی‌مان برای ما سودمند می‌دانند، به عهده بگیریم.

هیچ چیز احمقانه‌تر از آن نیست که گمان کنیم از آنچه در واقع از آن بی‌اطلاعیم، آگاهیم؛ تظاهر به علم در حالی که می‌دانیم نادانیم، تکبری است غیرقابل تحمل. از نظر من، ترجیح می‌دهم آنچه را که واقعاً می‌دانم مطرح نکنم، و از سوی دیگر، تظاهر به نادانی نیز نخواهم کرد. هرگاه محبت ایجاب کند، باید با خوشرویی و مهربانی به همسایه‌ات نه تنها آنچه برای آموزش او ضروری است، بلکه آنچه برای تسلی خاطرش سودمند است نیز بیاموزی. همان فروتنی‌ای که برای حفظ [۱۵۲] فضایل، آن‌ها را می‌پوشاند، آماده است تا به فرمان محبت، آن‌ها را برای افزایش و کمالشان آشکار سازد؛ این مرا به یاد آن درخت در جزایر تیلوس [۶۹]می‌اندازد که شب‌ها گل‌های گل‌مخملی زیبایش را می‌بندد و تنها باز می‌کند

---

۶۸ اشعیا ۷: ۱۱، ۱۲.

۶۹ جزایر خلیج فارس.

آنها را به سوی خورشیدِ برآمده، چنانکه بومیان می‌گویند آنها به خواب می‌روند. فروتنی نیز به همین سان فضایل و کمالات زمینی ما را می‌پوشاند و تنها در پاسخ به فراخوان نیکی، که نه فضیلتی زمینی بلکه آسمانی، و نه صرفاً اخلاقی بلکه الهی است، آنها را گسترش می‌دهد؛ خورشید حقیقی همه فضایل که باید همه تحت فرمان آن باشند، چنانکه هر فروتنی‌ای که با نیکی در تضاد باشد، بی‌گمان کاذب است.

من نه حماقت را تظاهر می‌کنم و نه حکمت را؛ زیرا همان‌طور که تواضع مرا از تظاهر به دانایی مافوق بشر باز می‌دارد، سادگی و صراحت نیز مرا از تظاهر به حماقت باز می‌دارد؛ و همان‌طور که خودبینی در مقابل تواضع است، هرگونه تظاهر و ریاکاری نیز در مقابل صداقت و سادگی قرار دارد. اگر برخی از بندگان برجستهٔ خدا برای آنکه در نظر مردم تحقیر شوند، خود را به حماقت زده‌اند، می‌توانیم در شگفت شویم، اما نباید از آنها تقلید کنیم؛ زیرا آنها دلایلی ویژه فوق‌العاده برای انجام کارهای فوق‌العاده داشته‌اند و نمی‌توانند به‌عنوان قاعده‌ای برای امثال ما به کار روند. هنگامی که داود[۷۰] بیش از حد معمول در برابر تابوت عهد رقصید، این کار را با قصد تظاهر به حماقت انجام نداد، بلکه صرفاً برای ابراز شادی بی‌کران و فوق‌العاده قلبش بود. میخال، همسرش، کارهای او را دیوانگی خواند و سرزنشش کرد، اما او اهمیتی نمی‌داد که «به نظر خود پست و حقیر» باشد و اعلام داشت که برای خاطر خدا حاضر است تحقیر شود. و بنابراین، اگر شما نیز به خاطر اعمالی از سرِ عبودیتِ حقیقی تحقیر شوید، فروتنی به شما این توانایی را می‌دهد که در چنین تحقیر مبارکی، که علت آن از جانب شما نیست، شادمان باشید.

فصل ششم. فروتنی ما را به رنجوری خود شادمان می‌سازد.

اما، دخترم، من یک گام فراتر می‌روم و تو را در همه‌جا و در همه‌چیز به شادمانی در حقارت خویش فرا می‌خوانم. شاید در پاسخ بپرسی منظورم از این چیست. در لاتین abjection به معنای فروتنی است و فروتنی به معنای abjection، چنان‌که وقتی بانوی ما در مگنیفیکات می‌گوید که همه نسل‌ها او را مبارک خواهند خواند، زیرا خدا به حقارت کنیز خود نظر افکنده است،[۷۱] منظور او این است که خداوند ذلت و حقارت او را پذیرفته تا او را از فضایل و الطاف پر سازد. با این حال، میان تواضع و ذلت تفاوت است؛ زیرا ذلت همان فقر، پستی و حقارتی است که در ما وجود دارد، بی‌آنکه ما به آن توجه کنیم؛ اما تواضع دلالت بر آگاهی واقعی و پذیرش داوطلبانه آن ذلت دارد. و بالاترین حد تواضع تنها در اعتراف به حقارت خود نیست، بلکه در لذت بردن از آن است؛ نه از سر کمبود وسعت نظر یا شجاعت، بلکه برای آنکه جلال بیشتری به عظمت الهی خدا بخشیده شود و همسایه را برتر از خود بشماریم. این همان کاری است که می‌خواهم شما انجام دهید؛ و برای توضیح روشن‌تر، بگذارید به شما بگویم که آزمون‌هایی که ما را می‌آزارند گاهی حقیرکننده‌اند و گاهی شرافتمندانه. اکنون بسیاری از مردم دومی را می‌پذیرند، اما تعداد بسیار کمی حاضرند اولی را بپذیرند . همه به یک راهب پارسا که در لباس‌های فرسوده‌اش می‌لرزد احترام می‌گذارند و برایش دلسوزی می‌کنند؛ اما اگر یک مرد یا زن نجیب‌زاده فقیر در وضعیتی مشابه باشد، به خاطر آن تحقیر می‌شوند — و بدین ترتیب فقرشان ذلت‌آور می‌شود.

---

70 ۲ سموئیل ۶: ۱۴.

71 لوقا ۱: ۴۸.

یک روحانی توبیخ شدیدی را از مافوق خود با فروتنی می‌پذیرد، یا کودکی از والدینش، و هر کس آن را اطاعت، ریاضت یا
حکمت می‌نامد؛ اما اگر یک شوالیه یا بانو چنین چیزی را از کسی بپذیرد، هرچند به خاطر محبت خدا باشد، فوراً به تر
بودن متهم می‌شود. این نیز رنج حقیرکننده است. یک نفر سرطان در بازویش دارد و دیگری در صورتش؛ نفر اول تنها
را تحمل می‌کند، اما نفر دوم علاوه بر آن، باید تمام انزجار و تنفری را که بیماری‌اش ایجاد می‌کند نیز تحمل کند؛ و این ۱۵۵
همان ذلت است. و آنچه می‌خواهم به شما بیاموزم این است که ما نباید تنها با صبر به مصیبت خود شادمان باشیم، بلکه باید
ذلت را نیز با تواضع گرامی بداریم. بار دیگر، فضایل پست و والا وجود دارند؛ زیرا جهان عموماً صبر، ملایمت، سادگی
و حتی خود فروتنی را تحقیر می‌کند، در حالی که برعکس، برای تدبیر، شجاعت و سخاوت ارزش زیادی قائل است. گاهی
حتی ممکن است تمایزی مشابه بین اعمال یک فضیلت واحد نیز قائل شوند—یکی تحقیر شده و دیگری مورد احترام است.
بدین ترتیب، صدقه دادن و بخشش حق، هر دو عمل نیکوکاری هستند، اما در حالی که همه اولی را ارج می‌نهند، دنیا به
دومی با دیده تحقیر می‌نگرد. جوانی که از شرکت در افراطهای پوشش، تفریح یا غیبت در میان همسالانش خودداری
می‌کند، مورد تمسخر و انتقاد قرار می‌گیرد و خویشتن‌داری او را تظاهر یا تعصب می‌نامند. خب، شادمانی از آن، یعنی
شادمانی از حقارت. یا به عبارت دیگر، شکلی دیگر از همان چیز. ما به عیادت بیماران می‌رویم—اگر مرا به بدترین موارد
بفرستند، این از نظر دنیا یک حقارت است و در نتیجه من آن را دوست دارم. اگر به دیدن افراد طبقه بالاتر فرستاده شوم،
این یک حقارت درونی است، زیرا در این کار وقار و شایستگی کمتری هست، و بنابراین می‌توانم آن حقارت را بپذیرم. اگر
کسی در خیابان بیفتد، باید بخش مضحک آن را نیز به جان خرید، و همچنین درد احتمالی آن را؛ و این یک حقارتی است
باید بپذیریم. حتی برخی از خطاها نیز وجود دارند که زیانی فراتر از حقارتشان ندارند، و اگرچه فروتنی از ما نمی‌خو
که آن‌ها را عمداً مرتکب شویم، اما از ما می‌خواهد که از مرتکب شدنشان ناراحت نشویم. منظورم برخی اعمال احمقانه 156
بی‌ادبی‌ها و سهل‌انگاری‌هاست که باید تا حد امکان از سر نزاکت و شایستگی از آن‌ها پرهیز کنیم، اما اگر به طور تصادفی
مرتکبشان شدیم، باید از سر فروتنی، حقارت ناشی از آن را با تمام وجود بپذیریم. و برای آنکه بیشتر پیش برویم، اگر در
خشم یا هیجان، به گفتن سخنان ناپسند کشیده شده‌ام و در نتیجه خدا و همسایه‌ام را آزرده کرده‌ام، از صمیم قلب توبه خواهم
کرد و از این گناه بسیار اندوهگین خواهم شد، گناهی که باید تا حد توان جبرانش کنم؛ اما در عین حال، آن خواری و ننگی
را که در پی خواهد داشت، می‌پذیرم، و اگر ممکن بود این دو را از هم جدا کنم، باید گناه را با جدیت طرد کنم، در حالی که
خواری را با کمال میل نگه می‌دارم.

اما در حالی که از این حقارت شادمانیم، با این وجود باید از تمام وسایل شایسته و قانونی برای علاج شرّی که از آن
ناشی می‌شود، استفاده کنیم، به‌ویژه هنگامی که آن شرّ جدی باشد. بنابراین، اگر بیماری زشتی در صورتم داشته باشم، باید
برای درمان آن بکوشم، هرچند که مایل نیستم حقارتی را که برایم به بار آورده است، از بین ببرم. اگر کاری دست‌وپاگیر
انجام داده‌ام که به کسی آسیبی نمی‌رساند، بهانه‌تراشی نخواهم کرد، زیرا اگرچه این یک کاستی بوده است، تنها نتیجه‌ی آن
خفت من است؛ اما اگر از روی بی‌دقتی یا حماقتم باعث رنجش یا رسوایی شده‌ام، موظفم با یک عذرخواهی صمیمانه برای
جبران آن تلاش کنم. گاه پیش می‌آید که احسان ایجاب می‌کند که با حقارت کنار نیاییم، اما در چنین حالتی، فرد باید بیش
پیش آن را برای رشد معنوی خود درونی کند.

شاید بپرسید سودآورترین اشکال حقارت چیست. بی‌شک، آن‌هایی که برای روح خود ما بیشترین سود را دارند و نز 157
خدا پذیرفتنی‌ترند، همان‌هایی هستند که به‌طور اتفاقی یا در

روند طبیعی امور، زیرا ما آن‌ها را خود انتخاب نکرده‌ایم، بلکه صرفاً انتخاب خدا را پذیرفته‌ایم، که همواره بر انتخاب ما ارجح است. اما اگر مجبور باشیم انتخاب کنیم، در «انتخابِ کمترین» ( ) فروتنی‌های بزرگترین بهترین‌اند؛ و بزرگترین فروتنی آن است که بیشترین مخالفت را با میل فردی داشته باشد، مادامی که با رسالت فرد همخوانی داشته باشد؛ زیرا در حقیقت خودکامگی و خودپسندی ما بسیاری از فضایل را تباه می‌کند. چه کسی می‌تواند ما را به‌راستی بیاموزد که با دا
بگوییم: «ترجیح می‌دهم دربان خانهٔ خدایم باشم تا در خیمه‌های بی‌دینی ساکن شوم»؟ [72] هیچ‌کس، ای فرزند عزیز، جز ١٥٨
که به ریشخند مردمان و مطرود قوم زیست و مرد تا ما برانگیخته شویم. در اینجا سخنانی گفته‌ام که تأمل در آنها بسیار دشوار به نظر می‌رسد، اما باور کن، وقتی بخواهی آنها را به کار ببندی، همچون عسل شیرین خواهند شد.

فصل هفتم: چگونه مراقبت شایسته از شهرت خوب را با تواضع ترکیب کنیم.

ستایش، احترام و جلال به انسان‌ها نه برای فضایل عادی، بلکه برای فضایل فوق‌العاده عطا می‌شود. منظور ما از ستایش، هدایت مردم به درک برتری برخی افراد است؛ اعطای احترام بیانگر ارزش‌گذاری خود ما نسبت به آن‌هاست؛ و باید گفت که جلال، ترکیب ستایش و احترام از سوی افراد بسیار است. اگر ستایش و احترام همچون سنگ‌های قیمتی باشند، جلال مانند لعاب آن‌هاست. اکنون، همان‌طور که تواضع ما را از تلاش برای برتری‌جویی یا مقدم شمرده شدن بر دیگران باز می‌دارد، به همان ترتیب ما را از طلب ستایش، احترام و جلال نیز منع می‌کند؛ اما، همان‌طور که مرد دانا می‌گوید، به ما اجازه می‌دهد تا به نام نیک خود توجه کنیم، و این به آن دلیل است که نام نیک دلالت بر هیچ برتری خاصی ندارد، بلا
نشانگر یک صداقت و درستی کلی و همه‌جانبه در نیت است؛ چیزی که می‌توانیم آن را در خود بشناسیم و بدون هیچ
خدشه‌ای به تواضع، آرزو کنیم که به داشتن آن شهرت یابیم. تواضع ممکن بود ما را حتی نسبت به شهرت خوب بی‌تفاو ١٥٩
سازد، اگر نه به خاطر نیک‌خواهی؛ اما از آنجا که این اساس جامعه است و بدون آن ما نه تنها بی‌فایده، بلکه به دلیل رسوایی ناشی از چنین کاستی، برای جهان به طور مثبت مضر هستیم، بنابراین نیک‌خواهی ایجاب می‌کند و تواضع نیز اجازه می‌دهد که ما شهرت خوب را با دقت بخواهیم و حفظ کنیم.

علاوه بر این، همان‌طور که برگ‌های یک درخت نه تنها به خاطر زیبایی، بلکه به عنوان سرپناهی برای میوه‌های لطیف ارزشمند هستند، شهرت خوب نیز، اگرچه به خودی خود چندان مهم نباشد، بسیار مفید است، نه تنها به عنوان زینتی برای زندگی، بلکه به عنوان محافظی برای فضایل ما، به‌ویژه آنهایی که ضعیف هستند. ضرورتِ عمل کردن مطابق با شهرت‌مان و آن بودن که دیگران ما را چنین می‌پندارند، نیروی محرکه‌ای قوی اما مهربان را بر روحیه‌ای سخاوتمند وارد می‌کند. دخترم، بیایید همه فضایل خود را پرورش دهیم، زیرا آنها خشنودکننده خداوند، هدف اصلی تمام کارهای ما، هستند. اما درست همان‌طور که وقتی مردم میوه را نگهداری می‌کنند، نه تنها آن را حفظ می‌کنند، بلکه در ظروف مناسبی قرار می‌دهند، عشق الهی که مهم‌ترین چیزی است که ما را در مسیر تقدس نگه می‌دارد، می‌تواند با کمک از آثار شهرت خو
نیز همراه باشد. اما نباید در این مورد بیش از حد مشتاق یا خیال‌پرداز بود. 160

---

72 مزمور ۸۴: ۱۰.

کسانی که در مورد آبروی خود این‌قدر حساس هستند، مانند کسانی هستند که برای هر بیماری جسمانی خود پیوسته دارو می‌خورند؛ نیتشان حفظ سلامتی است، اما در عمل آن را نابود می‌کنند؛ و کسانی که در مورد نام نیک خود این‌قدر سخت‌گیر هستند، در معرض خطر از دست دادن کامل آن قرار دارند، زیرا خیال‌پرداز، کج‌خلق و ناخوشایند می‌شوند و موجب اظهارنظرهای بدخواهانه می‌گردند.

به‌طور کلی، بی‌اعتنایی به توهین و تهمت درمان بسیار مؤثرتری نسبت به کینه، خشم و انتقام است. تهمت در برابر تحقیر از بین می‌رود، اما خشم نوعی اعتراف به صحت آن به نظر می‌رسد. تمساح‌ها هرگز به سراغ کسانی نمی‌روند که از آن‌ها نمی‌ترسند و تهمت تنها به حمله به کسانی ادامه می‌دهد که از آن ناراحت می‌شوند.

ترس افراطی از از دست دادن آبرو نشانگر بی‌اعتمادی به پایه‌های آن است که باید در زندگی نیکو و راستین یافت شود. شهرهایی که پل‌هایشان از چوب ساخته شده، هرگاه نشانه‌ای از سیل پدید آید، بسیار مضطرب می‌شوند، اما کسانی که پل‌های سنگی دارند، مگر آنکه طوفانی بسیار غیرعادی رخ دهد، نگران نیستند. و بدین‌سان، روحی که بر پایه‌های محکم مسیحیت بنا شده باشد، می‌تواند به هجوم زبان‌های تهمت‌آمیز بی‌اعتنایی کند، اما کسانی که خود را ضعیف می‌دانند، همو پریشان و بی‌قرارند. ای دخترم، مطمئن باش که کسی که در پی آن است تا نزد همه خوش‌نام باشد، نزد هیچ‌کس ارزش نخواهد بود، و کسانی که مشتاقند نزد مردان بی‌ایمان و نااهل، ارزشمند شمرده شوند، سزاوار تحقیرند. ۱۶۱

آبرو، در نهایت، چیزی جز تابلویی نیست که نشان می‌دهد فضیلت کجاست، و خود فضیلت همیشه و همه‌جا برتری دارد. بنابراین، اگر به تو ریاکار گفته می‌شود چون خود را پارسا نشان می‌دهی، یا اگر تو را بزدل می‌خوانند چون توهینی را بخشیده‌ای، همه این اتهامات را تحقیر کن. چنین قضاوت‌هایی سخنان مردان نادان است، و تو نباید از آنچه درست است دست برداری، حتی اگر آبرویت آسیب ببیند، زیرا میوه بهتر از برگ است؛ یعنی، سود باطنی و معنوی به اندازه تمام سودهای ظاهری ارزش دارد. ما می‌توانیم با حسادت از آبروی خود مراقبت کنیم، اما نباید آن را ب پرستش کنیم؛ و در حالی که نمی‌خواهیم مردان نیکوکار را ناخشنود سازیم، نباید در پی خوشنود ساختن بدکاران نیز باشیم. زیور طبیعی مرد ریش او و زیور زن موی اوست؛ اگر هر یک از این‌ها کنده شود، ممکن است دیگر رویش نیابد، اما اگر فقط تراشیده یا کوتاه شود، باز هم پرپشت‌تر خواهد رویید؛ و به همین سان، اگر آبروی ما به دست زبان‌های تهمت‌آمیز کوتاه یا حتی تراشیده شود (که داوود می‌گوید: «آنها با دروغ‌ها همچون تیغی تیز می‌برند» [۷۳])، نیازی به نگرانی نیست، شهرت به زودی دوباره رویش خواهد کرد، اگر نه درخشان‌تر، لااقل مستحکم‌تر. اما اگر به واسطه رذایل، پست‌فطرتی یا زندگی ناپسند خودمان دست برود، به آسانی بازنمی‌گردد، زیرا ریشه‌هایش کنده شده است. و ریشه نام نیک در فضیلت و صداقت نهفته است هرگاه مورد حمله قرار گیرد، همواره آن را وادار به رویش دوباره می‌کند. اگر نام نیک شما به خاطر برخی سرگرمی‌های ۱۶۲ بیهوده، برخی عادات بی‌فایده یا دوستی‌های ناپسند آسیب می‌بیند، باید از آن‌ها دست کشید، زیرا نام نیک ارزشش بیش از هرگونه خوش‌گذرانی بیهوده است؛ اما اگر به خاطر اعمال صالح، جدیت در عبادت یا هر آنچه به زندگی جاودانه می‌انجامد، مورد سرزنش یا افترا قرار گرفتید، بگذارید افتراگران به کار خود ادامه دهند، همچون سگانی که به ق م می‌غزند! مطمئن باشید که اگر آنها در برانگیختن هرگونه تصور بدی علیه شما موفق شوند (گویی ریش آبروی شما را می‌تراشند)، نام نیک شما به زودی احیا خواهد شد، و تیغ تهمت، آبرویتان را مستحکم‌تر خواهد کرد، همان‌طور که چاقوی هرس تاک را تقویت می‌کند و باعث می‌شود محصول بیشتری بدهد.

---

۷۳ مزمور lii. 2.

تا میوهٔ فراوان‌تری بیفکند. بگذارید عیسی مسیح مصلوب را همواره پیش روی خود داشته باشیم؛ بگذارید با اعتماد و سادگی، اما با درایت و حکمت، در خدمت او ادامه دهیم، و او به آبروی ما رسیدگی خواهد کرد؛ اگر اجازه دهد آن را از دست بدهیم، تنها برای آن است که چیزهای بهتری به ما عطا کند و ما را در فروتنی مقدسی تربیت نماید، فروتنی‌ای که اونس آن ارزشش از هزار پوند افتخارar بیشتر است. اگر به ناحق مورد سرزنش قرار گرفتیم، با آرامش به دروغپردازی ۱۶۳ حقیقت پاسخ دهیم؛ اگر دروغپردازی ادامه یافت، ما نیز در فروتنی پایدار باشیم؛ هیچ پناهگاهی مطمئن‌تر از دست خدا برای آبرو یا روح ما وجود ندارد. بیایید همچون پولس قدیس، چه در نیک‌نامی و چه در بدنامی، او را خدمت کنیم؛ [74]تا بتوانیم همچون داوود فریاد زنیم: «به خاطر تو سرزنش کشیدم، شرم بر چهرهٔ من پوشیده است.» [75]

البته برخی جرایم چنان سنگین‌اند که هیچ‌کس که بتواند خود را تبرئه کند نباید در سکوت بماند؛ همچنین برخی افراد که آبروی‌شان به‌طور مستقیم بر تربیت دیگران تأثیر می‌گذارد. در این مورد همهٔ الهی‌دانان می‌گویند که درست است به‌آرامی در پی جبران برآمد.

فصل هشتم. ملایمت با دیگران و درمان‌های خشم.

مِرقدسِ مقدّس، که کلیسا طبق سنت رسولانه از آن استفاده می‌کند، از روغن زیتون مخلوط با مُر ّ ساخته شده است که، در میان چیزهای دیگر، نماد دو فضیلت بسیار برجسته در خود پروردگار عزیز ماست و او به‌طور ویژه آنها را به ما سفارش کرده است، گویی که بالاتر از هر چیز ما را به سوی خود می‌کشاند و به ما می‌آموزد که از او پیروی کنیم: «یوغ ۱۶۴ من را بر دوش گیر و از من بیاموز، زیرا من فروتن و خاضع‌القلب هستم.» [76] تواضع زندگی ما را در نظر خدا مقبول می‌سازد و ملایمت ما را در نظر مردم مقبول می‌سازد. مر اهم، همان‌طور که پیش‌تر گفتم، با فرو رفتن در ته همه مایعات، نمادی از فروتنی است؛ و روغن، که به سطح می‌آید، نمادی از ملایمت و شادمانی است، که بر همه چیزها برتری می‌جوید و بر همه چیزها برتری دارد، خودِ گلِ عشق است، که به گفتهٔ سنت برنارد، هنگامی به کمال می‌رسد که نه تنها صبور، بلکه ملایم و شادمان باشد. پس، ای دختر، هوشیار باش که این خضاب اسرارآمیزِ نرمی و فروتنی را در قلبت نگه داری، زیرا این حربهٔ محبوب دشمن است که مردم را به ظاهر زیبا و بیرونی این فضایل قانع کند، بی‌آنکه دل‌های درونشان را بکاود، و بدین‌سان خود را نرم‌خو و فروتن پندارند در حالی که بسیار برعکس‌اند. و این امر به آسانی قابل تشخیص است، زیرا با وجود فروتنی و ملایمت ظاهریشان، از کوچک‌ترین خطا یا مخالفتی به خشم و غرور برمی‌خیزند. یک باور رایج وجود دارد که می‌گوید کسانی که پادزهری را که معمولاً «هدیه سنت پاول» [77]نامیده می‌شود، مصرف می‌کنند، از گزش مار افعی رنج نمی‌برند، به شرط آنکه این درمان خالص باشد؛ و حتی با این وجود، ملایمت و فروتنی حقیقی

165

۷۴ دوم قرنتیان ۶: ۸.

75 مزامیر ۶۹:۷.

76 متی ۱۱: ۲۹

77 «لِ گراس دِ سن پاول»، در یکی از نسخه‌های قدیمی: در نسخهٔ دیگر، «لِ گراس دِ سن پاول؛» احتمالاً خوانش دوم، خوانش صحیح است، زیرا زمانی پمادی تقلبی برای گزش مارها وجود داشت که تا حدی از چربی مار زنگی تشکیل شده بود. این نام آشکارا از ماجرای سنت پاول با مار زنگی در جزیرهٔ مالتا گرفته شده است. (اعمال رسولان ۲۸)

و بدین‌سان، ای فرزندم، به تو می‌گویم: این زندگی نکبت‌بار تنها راهی است به سوی زندگی‌ای پربرکت؛ مبادا در راه با یکدیگر به نزاع برخیزیم؛ بیایید با همراهی یکدیگر به پیش رویم. [۷۸]و این‌گونه، ای فرزندم، به تو می‌گویم. این زندگی نکبت‌بار تنها راهی است به سوی زندگی‌ای پربرکت؛ نگذاریم در این راه با یکدیگر به نزاع برخیزیم؛ بیایید با همراهی برادرانمان به نرمی، در آرامش و با مهربانی پیش رویم. با تأکید فراوان می‌گویم، اگر ممکن است، با هیچ‌کس درگیر نشو و به هیچ بهانه‌ای نگذار قلبت خشم و غضب را بپذیرد. سنت یعقوب صریح و بی‌ابهام می‌گوید، که «خشم انسان عدالت خدا را به عمل نمی‌آورد.» [۷۹]البته مقاومت در برابر شر و سرکوب کردن خطاهای کسانی که مسئولیتشان با ماست، وظیفه‌ای است که باید با ثبات و قاطعیت، اما با ملایمت و آرامش انجام شود. هیچ چیز به اندازه دیدن بره‌ای خشم فیل را فرو نمی‌نشاند؛ و هیچ چیز به اندازه پشم، نیروی گلوله توپ را نمی‌شکند. اصلاحی که با خشم، هرچند با عقل تعدیل شده باشد، ارائه می‌شود، هرگز به اندازه اصلاحی که کاملاً بدون خشم ارائه شود، مؤثر نیست؛ زیرا نفس عاقل که ذاتاً تابع عقل است، وقتی تحت سلطه احساسات قرار گیرد، این خود نوعی ستم است، و هر جا که عقل تحت هدایت احساسات باشد، نفرت‌انگیز می‌شود و حکومت عادلانه آن نیز ناخوشایند می‌گردد. وقتی یک پادشاه به طور مسالمت‌آمیز از کشوری بازدید می‌کند، مردم خوش
و مفتخر می‌شوند؛ اما اگر پادشاه مجبور شود ارتش‌های خود را از آن سرزمین عبور دهد، حتی به خاطر منافع عمومی، س ۱۶۶
او قطعاً ناخوشایند و زیان‌بار خواهد بود، زیرا هرچقدر هم که انضباط نظامی سختگیرانه اجرا شود، همیشه آسیبی به مردم وارد خواهد شد. به همین ترتیب، هنگامی که عقل غالب می‌شود و با روحیه‌ای آرام به سرزنش، اصلاح و مجازات می‌پردازد، هرچند که این اقدامات سخت باشد، همه آن را می‌پسندند و از آن راضی هستند؛ اما اگر عقل توسط خشم و رنجش (که سنت آگوستین آن‌ها را سربازان خود می‌نامد) بازداشته شود، عشق جای خود را به ترس خواهد داد، و خود عقل مورد تحقیر و مقاومت قرار خواهد گرفت. همان سنت آگوستین، در نامه‌ای به پروفتوروس، می‌گوید که بهتر است حتی از کمترین نشانه‌ای از خشم، هرچقدر هم موجه باشد، جلوگیری کرد؛ زیرا یک‌بار که وارد شود، رهایی از آن دشوار است و چیزی که تنها یک تکه چوب کوچک بود، به زودی به تیر بزرگی تبدیل می‌شود. زیرا اگر خشم تا شب باقی بماند و خورشید بر غضب ما غروب کند (چیزی که رسول صریحاً از آن منع کرده است [۸۰])، دیگر هیچ راهی برای رهایی از آن باقی نمی‌ماند؛ این خشم از خیالات باطل بی‌پایان تغذیه می‌کند؛ زیرا هیچ فرد خشمگینی تا به حال گمان نبرده است که خشمش ناحق بوده است.

به آن اطمینان کنید، بهتر است بیاموزید چگونه بدون خشم زندگی کنید تا آنکه تصور کنید می‌توانید خشم را به‌طور قانونی تعدیل و کنترل کنید؛ و اگر از روی ضعف و ناتوانی بر شما چیره شد، بسیار بهتر است آن را با زور کنار بگذارید تا با آن مذاکره کنید؛ زیرا هرچقدر هم به خشم راه دهید، مانند مار خواهد شد که به‌راحتی در بدنش پیش می‌رود هر جا که سرش را وارد کند. می‌پرسی چگونه خشم را دور سازم؟ فرزندم، هرگاه نخستین حرکاتش را احساس کردی، خود را آر
جدی جمع کن، نه با شتاب یا تندخویی. گاهی در دادگاه، مأموران که برای برقرار کردن سکوت مأمور شده‌اند، خود صدا 167
بیش از کسانی که می‌کوشند ساکتشان کنند برمی‌افکنند؛ و اگر تو در

---

۷۸ پیدایش ۵۵:۲۴

۷۹ .S. James i. 20

80 افسسیان ۴: ۲۶

با مهار خشم خود، قلبت را در سردرگمی بدتری از پیش فرو خواهی برد و در میان آن هیجان، تمام خویشتن‌داری‌ات را از دست خواهی داد.

پس از آنکه بدین‌سان ملایم خود را به زحمت انداختید، از توصیه‌ای که قدیس آگوستین پیر به اسقف جوان‌تر، اوکسیلیوس، کرد پیروی کنید. او گفت: «آنچه یک انسان باید انجام دهد، انجام بده.» اگر شما نیز همچون مزمورنویس آماده فریاد زدن هستید که «چشمانم از شدت خشم تحلیل رفته است»،[81] ادامه دهید و بگویید، «بر من رحم آور، ای خداوند؛
۱۶۸ خدا دست راست خود را دراز کرده و خشم تو را مهار کند. منظورم این است که وقتی احساس کردیم خشم در وجودمان جوشیده است، باید مانند حواریون که در باد و طوفان به امواج سپرده شده بودند، از خدا یاری بطلبیم، و او حتماً خواهد گفت: «آرام باش، ساکت شو.» اما حتی در اینجا نیز بار دیگر به شما هشدار می‌دهم که خودِ دعاهایتان علیه احساسات خشمناکی که شما را وادار می‌کنند، باید ملایم، آرام و بدون شدت باشد. این قاعده را در هر درمانی که برای خشم می‌جویید به خاطر بسپارید. علاوه بر این، به محض اینکه از انجام عملی خشم‌آلود آگاه شدید، با کاری فوری و ملایم در حق کسی که خشم شما را برانگیخته است، برای خطای خود جبران کنید. اینکه هرگاه خود را در حال دروغگویی یافتید، فوراً آنچه را به دروغ گفته‌اید پس بگیرید، درمانی قطعی برای بی‌راستی است؛ و به همین ترتیب، جبران فوری با کاری متضاد و سرشار از فروتنی، درمانی خوب برای خشم است. ضرب‌المثلی قدیمی از می‌گوید: «زخم تازه زودتر خوب می‌شود.»

علاوه بر این، وقتی چیزی برای برانگیختن خشم شما نیست، انباری از ملایمت و مهربانی ذخیره کنید و در امور بزرگ و کوچک تا حد امکان با نرمی سخن بگویید و عمل کنید. به یاد داشته باشید که عروس «غزل‌های سلیمان» نه تنها لب‌هایش عسل و شیر می‌چکاند، بلکه آن را «زیر زبانش» دارد[82] یعنی در قلبش. پس ما نباید تنها با همسایه‌مان با ملایمت
۱۶۹ سخن بگوییم، بلکه باید دل و جان‌مان سرشار از نرمی باشد؛ و نباید صرفاً شیرینی عسل معطر را در مودت و خوش‌برخوردی با بیگانگان جست‌وجو کنیم، بلکه شیرینی شیر را نیز در میان اعضای خانواده‌مان و همسایگان‌مان؛ شیرینی‌ای که برای برخی که «در بیرون فرشته‌ای مهربان و در خانه شیطانی بدجنس» هستند، به‌شدت کم است!

فصل نهم. دربارهٔ ملایمت نسبت به خود.

یک دستور مهم برای به‌کارگیری ملایمت، در قبال خودمان است؛ هرگز از خود یا کاستی‌هایمان آزرده نشویم؛ زیرا اگرچه منطقی است که از خطاهای خود ناخشنود و اندوهگین باشیم، باید از احساس تلخ، خشمگین یا بدخلق نسبت به آن‌ها پرهیز کنیم. بسیاری از مردم دچار این اشتباه می‌شوند که چون خشمگین شده‌اند، خود را خشمگین می‌یابند و چون آزرده شده‌اند، خود را آزرده می‌یابند، و بدین ترتیب حالت مزمنی از تحریک را حفظ می‌کنند که بر بدی آنچه گذشته است می‌افزاید و راه را برای سقوطی تازه در اولین فرصت هموار می‌سازد. افزون بر این، تمام این خشم و تحریک علیه خود، غرور را پرورش می‌دهد و کاملاً از آن ناشی می‌شود
170

---

81 در نسخهٔ انگلیسی آمده است: «چشمم از شدت اندوه تحلیل رفته است» (مزامیر ۳۱: ۹)، اما در نسخهٔ ولگات می‌یابیم: «چشمم در خشم به لرزه افتاده است.» (ولگات، مزامیر ۳۰: ۱۰.)

82 Cant. iv. 11.

از خوددوستی، که از نقص خود پریشان و آزرده می‌شود. آنچه ما می‌خواهیم، ناخشنودی‌ای آرام، ثابت و استوار نسبت به عیب‌های خودمان است. یک قاضی با سخن گفتن سنجیده و آرام، مؤثرتر حکم صادر می‌کند تا زمانی که شتاب‌زده و پرشور باشد (زیرا در حالت دوم، او نه به اندازه‌ی عیب‌های واقعی که در برابرش است، بلکه به آنچه آن عیب‌ها به نظرش می‌رسند، مجازات می‌دهد)؛ و بنابراین ما می‌توانیم خود را با توبه‌ای آرام و استوار، بسیار بهتر از روش‌های شتاب‌زده و پرشور توبه تنبیه کنیم؛ روش‌هایی که در واقع، نه متناسب با سنگینی خطاهای ما، بلکه بر اساس احساسات و تمایلاتمان هستند. بدین ترتیب، انسانی که به‌طور ویژه در پی پاکی است، از یک خطای بسیار ناچیز برخلاف آن به‌شدت از خود آزرده خواهد شد، در حالی که به یک تهمت آشکاری که خود مرتکب آن شده است، صرفاً به چشم یک موضوع خنده‌دار و سرگرمی می‌نگرد. از سوی دیگر، فرد دیگری به خاطر اغراق جزئی، خود را به شدت عذاب می‌دهد، در حالی که یک گناه جدی علیه پاکی را کاملاً نادیده می‌گیرد؛ و این روند در مورد چیزهای دیگر نیز ادامه دارد. تمام اینها صرفاً به این دلیل است که انسان‌ها خود را نه در پرتو عقل، بلکه تحت تأثیر غریزه قضاوت می‌کنند.

ای دخترم، باور کن که توبیخ محبت‌آمیز و ملایم یک والد نزد فرزندش بسیار مؤثرتر از خشم و سخت‌گیری اس
بنابراین، وقتی قلب خود را گناهکار می‌یابیم، اگر با آن به نرمی و با روحیه‌ای آکنده از دلسوزی و نه خشم رفتار کنیم و آن ۱۷۱
به اصلاح تشویق نماییم، توبهٔ آن بسیار عمیق‌تر و پایدارتر خواهد بود تا اگر با شدت و خشم برانگیخته شود.

برای مثال:ـــفرض کنید که من به‌طور ویژه در پی غلبه بر خودبینی هستم، و با این حال آشکارا در دام آن گناه افتاده‌ام؛ـــبه جای آنکه خود را به‌خاطر شکستن این همه تصمیم، نفرت‌انگیز و بیچاره بخوانم، و خود را لایق برنیاوردن چشم به آسمان بدانم، و خود را بی‌وفا، بی‌ایمان و امثال آن بنامم، با خود با دلسوزی و آرامش رفتار خواهم کرد. «ای دل بیچاره! این‌قدر زود دوباره در دام افتادی! خب، حالا دوباره با شجاعت برخیز و دیگر هرگز نیفت.» رحمت خدا را بطلب، به او امید ببند، از او بخواه که تو را از افتادن دوباره حفظ کند و بار دیگر راه فروتنی را از نو بپیمای. از این پس باید هوشیارتر باشیم.» چنین رویه‌ای مطمئن‌ترین راه برای اتخاذ یک تصمیم راسخ و اساسی در برابر عیب خاص است، که باید هر وسیله مناسب بیرونی و نیز نصیحت راهنمای خود را به آن افزود. اگر کسی این برخورد ملایم را کافی نیافت، باید از سرزنش و توبیخ شدیدتر خود استفاده کند، به شرط آنکه هر خشم و غضبی را که علیه خود برمی‌انگیزد، سرانجام آن را به اعتمادی محبت‌آمیز و لطیف به خدا تبدیل کند و در footsteps آن توبه کار بزرگ گام بردارد که به روح پریشان خود فریاد برآورد: «ای روح من، چرا این‌چنین آزرده‌ای و ای درونم، چرا این‌چنین مضطرب هستی؟ ای خدا، بر او توکل کن، ز
من هنوز به او سپاس خواهم گفت، کسی که یاری‌گر چهره‌ام و خدای من است.» [۸۳]
۱۷۲
پس هرگاه سقوط کردی، قلبت را در سکوت بالا ببر و به خاطر ضعف خودت، خود را عمیقاً در برابر خدا فروتن ساز، و از سقوطت شگفت‌زده مشو؛ زیرا ضعف، ضعیف است و ناتوانی، ناتوان. از اینکه خدا را آزرده‌ای، از صمیم قلب تأسف بخور و با ایمانی ژرف به رحمت او و با قلبی شجاع و بی‌باک، دوباره به پرورش فضل از دست رفته بپرداز.

---

۸۳ مزمور ۴۲: ۱۱، ۱۵.

فصل دهم. ما باید به امور زندگی با دقت رسیدگی کنیم، اما بدون شتاب‌زدگی یا نگرانی بیش از حد.

دقت و جدیتی که در امور روزمرهمان لازم است، کاملاً با نگرانی، اضطراب و بی‌قراری متفاوت است. فرشتگان مراقب نجات ما هستند و آن را با جدیت می‌جویند، اما کاملاً از اضطراب و نگرانی آزادند؛ زیرا در حالی که مراقبت و جدیت ذاتاً به محبت آنان تعلق دارد، اضطراب کاملاً با خوشبختی‌شان ناسازگار است؛ زیرا اگرچه مراقبت و جدیت می‌تواند همراه با آرامش و سکون باشد، آن صفات فرشته‌وار نمی‌توانند با نگرانی یا اضطراب متحد شوند، چه رسد به شتابزدگی افراطی.

بنابراین، دخترم، در تمام امور خود محتاط و کوشا باش؛ خداوند که آنها را به تو سپرده است، می‌خواهد که بهترین توجه خود را به آنها معطوف کنی؛ اما بکوش که نگران و مضطرب نباشی، یعنی کار خود را با بی‌قراری و هیجان آغاز مکن و در آنچه انجام می‌دهی خود را تسلیم شتاب و شوق مگردان؛ هر گونه هیجان بر قضاوت و عقل تأثیر می‌گذارد و اضطراب مانع اجرای درست همان چیزی می‌شود که ما را برمی‌انگیزد.

پروردگار ما، در سرزنش مارتا، گفت: «تو در بسیاری از امور نگران و پریشان هستی.»[84] اگر او صرفاً نگران بود، پریشان نمی‌شد، اما با تسلیم شدن در بی‌قراری و اضطراب، شتابزده و پریشان گشت و به همین سبب پروردگار ما را سرزنش کرد. رودهایی که آرام در دشت‌های ما جاری‌اند، بارجهایی از کالاهای گران‌بها را حمل می‌کنند، و باران ۱۷۴ رحمت که نرم بر زمین می‌بارند، آن را بارور می‌سازند تا میوه‌های زمین را به ثمر برساند؛ اما وقتی رودها به سیلاب‌های خروشان بدل می‌شوند، تجارت را مختل کرده و سرزمین را ویران می‌کنند، و طوفان‌ها و گردبادهای سهمگین نیز همین کار را می‌کنند. هیچ کاری که با شتاب و هیجان انجام شود، هرگز به خوبی به پایان نرسیده است، و ضرب‌المثل قدیمی «آهسته اما پیوسته» ضرب‌المثل خوبی است،[85] سلیمان می‌گوید: «کسی هست که زحمت می‌کشد و تلاش می‌کند، و شتاب می‌کند، و به همان اندازه بیشتر عقب می‌ماند؛»[86] وقتی کارمان را خوب انجام دهیم، همیشه به موقع هستیم. زنبور عسل وحشی صدای بسیار بیشتری نسبت به زنبور عسل دارد و پرجنب‌وجوش‌تر است، اما جز موم چیزی تولید نمی‌کند—هیچ عسلی؛ درست به همین ترتیب کسانی که بی‌قرار و مشتاق‌اند، یا سرشار از نگرانی‌های پر سر و صدا هستند، هرگز کار زیادی یا خوبی انجام نمی‌دهند. مگس‌ها ما را کمتر به خاطر کاری که انجام می‌دهند آزار می‌دهند تا به خاطر کثرتشان، و به همین ترتیب، امور بزرگ کمتر از انبوهی از کارهای کوچک ما را آزار می‌دهند. وظایفی را که بر دوش شما قرار می‌گیرد با آرامش بپذیرید و سعی کنید آنها را به ترتیب و یکی پس از دیگری به انجام برسانید. اگر بخواهید همه کارها را همزمان یا با سردرگمی انجام دهید، تنها خودتان را با تلاش‌های خود درگیر و خسته خواهید کرد و با سردرگم کردن ذهن خود، احتمالاً غرق در کارها شده و هیچ‌چیز به سرانجام نخواهید رساند. 175

در تمام امور خود تنها بر تدبیر الهی تکیه کنید، که تنها از این طریق است که برنامه‌های شما می‌توانند موفق خواهید شد. در این میان، از جانب خود در همکاری آرام با او کار کنید، و سپس مطمئن باشید که اگر کاملاً به او اعتماد کرده باشید، همواره به میزانی از موفقیت دست خواهید یافت که برای شما سودمندتر است، چه از نظر قضاوت شخصی خودتان چنین به نظر برسد یا نه.

---

84 لوقا ۱۰: ۴۱

85 «Il faut depescher tout bellement» «Festina lente.»

86 کتاب حکمت سلیمان ۱۱: ۱۱

از کودکی تقلید کن که با یک دستش محکم به پدرش چسبیده و با دست دیگرش از بوته‌های کنار جاده توت‌فرنگی یا تمشک می‌چیند. همین‌طور، در حالی که با یک دستت از مواهب این دنیا بهره می‌بری، بگذار دست دیگرت همواره در دست پدر آسمانی‌ات محکم باشد و گهگاه سر بر گردن آر تا مطمئن شوی که او از آنچه در خانه یا سفر انجام می‌دهی، خشنود است. مراقب باش که به خیال کسب یا دریافت بیشتر، دست از آن نکشی؛ زیرا اگر او تو را رها کند، در نخستین گام بر زمین خواهی افتاد. هنگامی که کار یا کسب و کار روزمره شما به طور ویژه شما را درگیر نمی‌کند، دل خود را بیشتر متوجه خدا کنید تا به آن؛ و اگر کاری به گونه‌ای است که نیازمند توجه کامل شماست، آنگاه گهگاه مکث کنید و به خدا بنگرید، همانند دریانوردانی که با نگاه کردن به آسمان برای رسیدن به بندر مقصود خود حرکت می‌کنند، نه با نگاه کردن به اعماق دریایی که بر آن سailing می‌کنند. با این کار، خداوند با شما، در شما و برای شما کار خواهد کرد و کارتان برکت خو
یافت. ۱۷۶

فصل یازدهم. درباره اطاعت.

تنها عشق به کمال می‌رساند، اما سه وسیلهٔ اصلی برای دست‌یابی به آن، اطاعت، پاکدامنی و فقر است. اطاعت، تقدیس قلب است؛ پاکدامنی، تقدیس بدن؛ و فقر، تقدیس همهٔ اموال دنیوی در راه عشق و خدمت به خدا. این‌ها سه رکن صلیب روحانی‌اند و هر سه باید بر رکن چهارم که تواضع است، استوار شوند. من در اینجا قصد ندارم دربارهٔ قسمیّت این سه فضیلت به‌عنوان سوگندهای رسمی صحبت کنم، که تنها مربوط به روحانیون است، و نه حتی به‌عنوان سوگندهای عادی، هرچند وقتی تحت پوشش یک سوگند دنبال شوند، همه‌ی فضایل فیض و شایستگی بیشتری می‌یابند؛ اما برای کمال ضروری نیست که آن‌ها را به‌عنوان سوگند بر عهده گرفت، مادامی که با جدیت به عمل درآیند. سه سوگند رسمی انسان را به حالت کما
می‌رسانند، در حالی که رعایت دقیق آنها او را به کمال می‌برد. زیرا، توجه کنید، تفاوت بزرگی بین حالت کمال و
کمال وجود دارد، از این جهت که همه پیشوایان و افراد روحانی در حالت اول هستند، هرچند متأسفانه بیش از حد واضح ۱۷
است که هرگز همه به حالت دوم نمی‌رسند. پس بیایید بکوشیم این سه فضیلت را، مطابق با جایگاه‌های گوناگون خود، به کار بندیم، زیرا اگرچه ما از این طریق به مقام کمال فراخوانده نمی‌شویم، اما می‌توانیم از طریق آن‌ها به خودِ کمال دست یابیم، و به راستی همگی ما موظف به به کار بستن آن‌ها هستیم، هرچند نه همه به یک شیوه.

اطاعت دو نوع است: یکی ضروری و دیگری اختیاری. نوع اول شامل اطاعت فروتنانه از مقامات روحانی شماست، چه پاپ، اسقف، کشیش یا کسانی که توسط آنان مأمور شده‌اند . شما همچنین موظف به اطاعت از مقامات مدنی خود، یعنی پادشاه و حکام، و نیز از مقامات خانوادگی خود، یعنی پدر، مادر، صاحبکار مرد یا زن هستید. این نوع اطاعت، اطاعت لازم (ضروری) نامیده می‌شود، زیرا هیچ‌کس نمی‌تواند خود را از وظیفه اطاعت از این مقامات رها سازد، چرا که خداوند هر یک از ایشان را به ترتیب برای حکومت بر ما گماشته است. بنابراین، از فرمان‌هایشان به حق اطاعت کنید، اما اگر می‌خواهید کامل باشید، از نصایحشان و حتی خواسته‌هایشان تا جایی که محبت و خرد اجازه می‌دهد، پیروی کنید: در امور قابل قبول اطاعت کنید؛ مانند وقتی که به شما امر می‌کنند غذا بخورید یا تفریح کنید، زیرا اگرچه در چنین موردی اطاعت فضیلت بزرگی ندارد، نافرمانی ضرر زیادی دارد. در امور

178

در امور مربوط به پوشش، آمد و شد، آواز خواندن یا سکوت، بی‌تفاوت باشید، زیرا در اینجا اطاعتی بسیار ستودنی نهفته است. در امور سخت، ناخوشایند و نامناسب اطاعت کنید، و در همین‌جا اطاعتی بسیار کامل نهفته است. افزون بر این، با آرامش، بدون پاسخ‌گویی مجدد، بی‌درنگ، بدون تأخیر و با خوش‌رویی، بدون امتناع اطاعت کنید؛ و بالاتر از همه، اطاعتی محبت‌آمیز را به خاطر او که برای خاطر ما حتی تا مرگ بر صلیب مطیع شد، ارائه دهید؛ کسی که، چنان‌که سنت برنارد می‌گوید، ترجیح داد جان خود را واگذار کند تا آنکه از اطاعتش دست بردارد.

اگر می‌خواهید اطاعت فوری از مافوقانتان را به دست آورید، خود را عادت دهید که در برابر همتایانتان کوتاه بیایید و در مواردی که هیچ اشکالی در کار نیست، بدون بحث و بداخلاقی، نظر آنها را بپذیرید؛ و تا حد معقول خود را با خواسته‌های زیردستان‌تان وفق دهید و مادامی که آنها خوب عمل می‌کنند، از اعمال اقتدار سخت خودداری کنید.

برای کسانی که اطاعت داوطلبانه از مافوق‌های طبیعی خود را دشوار می‌یابند، اشتباه است که گمان کنند اگر روحانی رسمی بودند، اطاعت برایشان آسان‌تر می‌شد.

اطاعت داوطلبانه اطاعتی است که خودمان انتخاب می‌کنیم و توسط دیگران تحمیل نشده است. مردم پادشاه یا اسقف والدین خود را انتخاب نمی‌کنند—اغلب حتی همسرشان را هم انتخاب نمی‌کنند؛ اما بیشتر مردم اعتراف‌گیر یا راهن روحانی خود را برمی‌گزینند. و چه کسی برای اطاعت از او نذر کند (مانند سنت ترزا که فراتر از نذر رسمی‌اش با[179] عالی‌رتبهٔ فرقه‌اش، خود را با نذر ساده‌ای موظف کرد تا از پدر گراتیان اطاعت کند)، یا بدون هیچ نذری تصمیم بگیرد از راهنمای روحانی منتخب خود اطاعت کند، همهٔ این اطاعت‌ها داوطلبانه است، زیرا بر ارادهٔ خود ما متکی است.

اطاعت از مافوق‌های قانونی تابع ادعاهای رسمی آنهاست. بنابراین، در تمام امور عمومی و قانونی، ما موظف به اطاعت از پادشاه خود هستیم؛ در امور کلیسایی، از اسقف خود؛ در امور خانوادگی، از پدر، ارباب یا شوهرمان؛ و در امور شخصی که به روح مربوط می‌شود، از اعتراف‌گیر یا راهنمای روحانی خود.

سعی کنید در اعمال عبادی‌تان از راهنمایی پدر روحانی خود بهره ببرید، زیرا بدین‌وسیله آن اعمال دوچندان فیض و فضیلت خواهند داشت؛ یکی فضیلتی که ذاتیِ خودِ عبادت است و دیگری فضیلتی که از روح اطاعتی که در انجام آن به کار می‌رود، ناشی می‌شود. خوشا به حال آن « » مطیع، زیرا خداوند هرگز اجازه نخواهد داد که گمراه شوند.

فصل دوازدهم. درباره پاکی.

پاکی لالهٔ میان فضایل است—به واسطهٔ آن انسان‌ها به فرشتگان نزدیک می‌شوند. بدون پاکی هیچ زیبایی‌ای نیست و پاکی انسانی همان پاکدامنی است. ما پاکدامن را صادق می‌خوانیم و از دست دادن پاکی به عنوان بی‌عزتی یاد می‌کنیم؛ پاکی چیزی دست‌نخورده است و ضد آن فساد است. به عبارت دیگر، شکوه ویژهٔ آن در سفیدی بی‌عیب روح و جسم است.

هیچ لذت غیرمشروعی با پاکدامنی سازگار نیست؛ دل پاک همچون صدف مروارید است که جز قطره‌ای از آب آسمانی را نمی‌پذیرد—این دل به هر جاذبه‌ای جز آن‌هایی که با ازدواج مقدس تطهیر شده‌اند بسته است. دل خود را به هر محبت مشکوکی ببند

یا لذت، از هر آنچه بی‌فایده است—هرچند حلال باشد—دوری کنید و بکوشید که دل خود را حتی بر آنچه به خودی خود درست و نیکوست، بیش از حد متمرکز نسازید.

هر کس به این فضیلت نیازمند است: کسانی که در بیوه‌زنی زندگی می‌کنند، نیازمند پاکدامنی‌ای شجاعانه هستند، نه تنها برای چشم‌پوشی از لذت‌های حال و آینده، بلکه برای مقاومت در برابر خاطرات گذشته که زندگی زناشویی شاد و بی‌عیب‌ونقص به‌طور طبیعی تخیل را پر می‌کند و اراده را نرم و ضعیف می‌سازد. سنت آگوستین پاکی عزیز خود، آلیپیوس، را ستایش می‌کند؛ کسی که لذت‌های جسمانی‌ای را که در جوانی تجربه کرده بود، کاملاً فراموش و تحقیر کرده بود. تا زمانی که میوه‌ها سالم هستند، می‌توانید آنها را با اطمینان نگهداری کنید؛ برخی را در کاه، برخی را در شن یا میان برگ‌های خود. اما یک‌بار که له شوند، هیچ راهی برای نگهداری آنها جز با شکر یا عسل وجود ندارد. به همین سان ۱۸۱
پاکی‌ای که هرگز دست‌کاری نشده باشد، می‌تواند تا پایان به خوبی حفظ شود، اما هنگامی که آن پاکی از میان برود، هیچ چیز جز عبودیت حقیقی نمی‌تواند وجودش را تضمین کند، عبودیتی که، همان‌طور که بارها گفته‌ام، خودِ عسل و شکر ذهن است.

افراد مجرد به پاکی بسیار ساده و حساسی نیاز دارند که تمام افکار بیش از حد کنجکاو را از میان بردارد و به آنها بیاموزد که تمام لذت‌های صرفاً حسی را حقیر شمارند. جوانان معمولاً آنچه را که از آن بی‌اطلاع‌اند، شیرین و شگفت‌انگیز تصور می‌کنند، و همان‌طور که پروانهٔ احمقانه در اطراف نور می‌چرخد و با اصرار بر نزدیک شدن بیش از حد، در حماقت کنجکاوانه‌اش هلاک می‌شود، آنها نیز از طریق نزدیک شدن نابخردانه به لذت‌های ممنوعه هلاک می‌شوند. و افراد متأهل به پاکیزگی‌ای هوشیارانه نیاز دارند که به وسای ، خدا را همواره پیش روی خود نگه دارند و تمام خوشبختی و لذت دنیوی را تنها از طریق او جستجو کنند، و همواره به یاد داشته باشند که او حالت ازدواج مقدس را با قرار دادن آن به عنوان نمادی از اتحاد خویش با کلیسا، مقدس گردانیده است.

رسول می‌گوید: «با همه مردم در صلح و پاکی زندگی کنید، زیرا بدون آن هیچ‌کس خداوند را نخواهد دید.»[87] منظور
182 او از پاکی، طهارت است. به راستی، دخترم، بدون پاکی هیچ‌کس هرگز نمی‌تواند خدا را ببیند؛[88] و هیچ‌کس نمی‌تواند امید داشته باشد که در خیمه‌گاه او ساکن شود مگر آنکه زندگی بی‌عیب و نقصی داشته باشد؛[89] و خداوند مبارک ما خود وعده داده است که برکتی ویژه برای دیدن او به کسانی عطا کند که و پاک‌دل هستند.

فصل سیزدهم. چگونه پاکی را حفظ کنیم.

در کنارگیری از کوچک‌ترین چیزی که به ناپاکی می‌انجامد، بسیار سریع باشید، زیرا این شرّی است که پنهانی نزدیک می‌شود و در آن کوچک‌ترین شروعات نیز به سرعت رشد می‌کنند. همیشه فرار از چنین شرّی آسان‌تر از درمان آن است.

بدن انسان‌ها مانند لیوان‌هاست که بدون خطر شکستن نمی‌توانند با هم برخورد کنند؛ یا مانند میوه‌ها هستند که هرچقدر هم تازه و رسیده باشند، تحت فشار آسیب می‌بینند. هرگز به هیچ‌کس اجازه ندهید که بردارد

---

۸۷ عبرانیان ۱۲:۱۴.

88 متی ۵: ۸.

89 مزامیر ۱۵:۲.

هیچگونه آزادی بی‌ملاحظه و بی‌پروا با شما، زیرا اگرچه ممکن است نیت بدی در کار نباشد، کمال پاکی به واسطهٔ آن آسیب می‌بیند.

پاکی از دل سرچشمه می‌گیرد، اما نتایج مادی آن در بدن شکل می‌گیرد، و بنابراین ممکن است هم از طریق حواس بیرونی و هم از طریق افکار و تمایلات دل از دست برود. هرگونه بی‌حجابی در دیدن، شنیدن، سخن گفتن، بوییدن یا لمس کردن، ناپاکی است، به‌ویژه وقتی دل از آن لذت می‌برد. پولس رسول بی‌درنگ می‌گوید که ناپاکی و نجسی، یا سخن ۱۸۳ احمقانه و ناشایست، نباید «حتی نام برده شود» [90]در میان مسیحیان. زنبور نه تنها از هر مرداری پرهیز می‌کند، بلکه از کمترین بویی که از آن برمی‌خیزد منزجر شده و از آن دور می‌شود. عروس «غزل‌های غزل‌ها» با «دستانی که از مشک می‌چکد» توصیف شده است. [۹۱]مشک، محافظی در برابر هرگونه فساد است؛ «لبانش چون رشتهٔ ارغوانی است»، نماد سخنان باوقار؛ [۹۲]«چشمانش چون چشم کبوتر است»، [93]زلال و نرم؛ «بینی‌اش چون برج لبنان است که به سمت دمشق می‌نگرد» [94]چوبی فاسدنشدنی؛ گوش‌هایش با گوشواره‌های طلای خالص آراسته است؛ [95]و بدین‌سان روح پارسایان باید در دست، لب، چشم، گوش و سراسر بدن پاک، صادق و شفاف باشد.

به یاد داشته باش که چیزهایی هستند که پاکی کامل را لکه‌دار می‌کنند، بدون آنکه خود، اعمال ناپاکی آشکار باشند. هر چیزی که به کاهش حساسیت شدید آن یا انداختن کوچک‌ترین سایه‌ای بر آن بینجامد، از همین دست است؛ و همه افکار یا اعمال سبک‌سرانه و بی‌مبالات، گامی هستند به سوی آشکارترین نقض قانون پاکدامنی. از معاشرت با افرادی که از پاکی ۱۸۴ برخوردار نیستند دوری کنید، به‌ویژه اگر گستاخ باشند، همان‌طور که افراد ناپاک همیشه چنین‌اند. اگر حیوانی پلید درخت بادام شیرین را لیس بزند، میوه‌هایش تلخ می‌شوند؛ و به همین سان، یک انسان فاسد و وباآور به‌سختی می‌تواند با دیگران، چه مرد و چه زن، ارتباط برقرار کند، بی‌آنکه پاکی کاملشان را خدشه‌دار سازد—حتی نگاهشان زهرآگین و نفسشان ویرانگر همچون افعی است. از سوی دیگر، به دنبال مردان نیکو و پاک بگردید، مطالب مقدس را بخوانید و در آنها بیندیشید؛ زیرا کلام خدا پاک است و کسانی را که آن را مطالعه می‌کنند، پاک خواهد ساخت: به همین دلیل داوود آن را به طلا و سنگ‌های قیمتی تشبیه می‌کند. [۹۶]همواره به عیسی مسیح مصلوب نزدیک بمانید، هم از نظر روحانی در مراقبه و هم در واقع در عشای ربانی؛ زیرا همان‌طور که همه کسانی که بر روی گیاهی به نام آگنوس کاستوس می‌خوابند پاک و باکره می‌شوند، اگر قلب خود را بر خداوند عزیز ما، همان بره حقیقی، پاک و بی‌عیب و نقص استوار سازید، خواهید یافت که به‌زودی هم قلب و هم روح از هر لکه یا داغی پاک خواهد شد.

---

۹۰ افس. باب ۵، آیهٔ ۴.

۹۱ کانت. ج. ۵.

۹۲ .iv. 3

۹۳ .i. 15

۹۴ .vii. 4

۹۵ در کتاب ترانه‌های سلیمان ذکری از گوشواره‌ها نشده است، اما احتمالاً سنت فرانسیس از روی حافظه می‌نوشت و این آیه را در ذهن داشت: «گونه‌های تو با ردیف‌های جواهرات زیباست، گردنت با زنجیرهای طلا.» (۱:۱۰)

۹۶ مزمور ۱۱۹: ۱۲۷.

فصل چهاردهم. درباره فقر در روح در میان ثروت.

«خوشا به حال فقیران در روح، زیرا ملکوت خدا از آنِ ایشان است؛» [۹۷] و اگر چنین است، وای بر ثروتمندان در روح، زیرا تلخی دوزخ نصیب ایشان خواهد بود. منظورم از ثروتمند در روح کسی است که ثروتش ذهنش را تسخیر کرده یا ذهنش در ثروتش غرق شده است. فقیر در روح کسی است که قلبش از عشق به ثروت پر نیست و ذهنش متوجه آن نیست. مرغ دریایی لانه‌اش را به شکل یک توپ می‌سازد و تنها یک سوراخ کوچک در قسمت بالایی آن باقی می‌گذارد، سپس آن را به دریا می‌اندازد، چنان امن و نفوذناپذیر که امواج آن را بدون آنکه آبی واردش شود، با خود می‌برند و بر روی دریا شناور می‌ماند، و به نوعی بر امواج برتری دارد. و این، فرزندم، همان چیزی است که قلب تو باید باشد—تنها به روی آسمان باز و در برابر ثروت و گنجینه‌های زمینی نفوذناپذیر. اگر آنها را داری، نگذار دلت به آنها بچسبد؛ بگذار در سطحی بالاتر باقی بماند و در میان ثروت‌ها چنان باش که گویی هیچ‌یک از آنها را نداری، برتر از آنها. مگذار آن ذهنی که شباهت خداست، به اموال زمینی و فانی بچسبد؛ بگذار همواره بر فراز آنها باشد، نه آنکه در آنها غرق شود.

بین داشتن سم و مسموم شدن با آن تفاوت زیادی است. همهٔ داروسازان سم‌هایی برای مصارف ویژه در اختیار دارند، اما لزوماً مسموم نمی‌شوند، زیرا سم تنها در داروخانه‌شان است، نه در وجودشان؛ و بدین ترتیب می‌توانی ثروت را در اختیار داشته باشی بدون آنکه با آن مسموم شوی، تا زمانی که ثروت تنها در خانه‌ات یا کیفت باشد و نه در قلبت. این امتیاز مسیحی است که در امور مادی ثروتمند باشد و در دلبستگی به آنها فقیر، و بدین ترتیب در این دنیا از ثروت بهره‌مند شود و در آخرت از فضیلت فقر برخوردار گردد.

دخترم، حقیقت این است که هیچ‌کس هرگز اعتراف نخواهد کرد که حریص است؛ هر کسی این رذیلت نکبت‌بار را انکار می‌کند: مردم خود را با بهانه تأمین مخارج فرزندانشان یا وظیفه دوراندیشی محتاطانه توجیه می‌کنند: برایشان هیچ‌گاه مال زیاد نیست، همیشه دلیل خوبی برای انباشت بیشتر وجود دارد؛ و حتی حریص‌ترین انسان‌ها نه تنها اعتراف نمی‌کنند که چنین هستند، بلکه صادقانه باور دارند که نیستند؛ و این به آن دلیل است که حرص مانند تب شدیدی است که هرچه شدیدتر طغیان کند، کمتر احساس می‌شود. موسی آن آتش مقدسی را دید که بوته را می‌سوزاند اما نابودش نمی‌کند، [۹۸] اما آتش پلید حرص دقیقاً برعکس عمل می‌کند؛ آن بخیل را نابود می‌کند، اما بدون آنکه بسوزاند، زیرا در میان داغ‌ترین حرارت آن، خود را خنک و دلپذیر می‌پندارد و تشنگی سیری‌ناپذیرش را صرفاً طبیعی و درست تصور می‌کند.

اگر تو مشتاقانه، مضطربانه و پیوسته در طلب آنچه که در اختیار نداری باشی، درست است که بگویی نمی‌خواهی آن را به‌طور ناعادلانه به‌دست آوری، اما در تمام مدت مرتکب حرص و طمع می‌شوی. کسی که مشتاقانه و مضطربانه به نوشیدن، حتی اگر فقط آب باشد، آرزو می‌کند، نشان می‌دهد که تب‌آلود است. به سختی می‌توان گفت که خواستن قانونی مالک شدن چیزی که به‌حق دیگری است، قانونی باشد: با این کار قطعاً سود خود را به قیمت زیان دیگری می‌خواهیم؟ و کسی که به‌حق مالک چیزی است، قطعاً حق بیشتری برای داشتن آن دارد تا ما برای به‌دست آوردنش؟ چرا باید چیزی را که مال اوست بخواهیم؟ حتی اگر این خواست قانونی باشد، اما نیکوکارانه نیست، زیرا ما نباید مانند دیگر انسان‌ها باشیم.

---

۹۷ متی ۳: ۱۸۷

۹۸ خروج ۳: ۲.

آرزو کردن آنچه در اختیار دیگری است، هرچند به طور قانونی. این گناه آخاب بود، هنگامی که کوشید تا تاکستان نابوت را به صورت قانونی خریداری کند، در حالی که نابوت به حق می‌خواست آن را برای خود نگه دارد؛ او آن را با حرص، مداومت و نگرانی طلب کرد و با این کار، خشم خدا را برانگیخت.[۹۹]

خودتان را به آرزوی آنچه متعلق به همسایه‌تان است، وا مگذارید، مگر آنکه او بخواهد از آن جدا شود؛ در آن صورت، آرزوی او کاملاً آرزوی شما را موجه خواهد ساخت. و من کاملاً مایل هستم که شما به دارایی‌ها و اموال خود بیفزایید، به شرط آنکه این کار نه صرفاً با عدالت خشک، بلکه با مهربانی و نیکوکاری انجام شود. اگر به دارایی‌هایت چسبیده‌ای و در بند آنها هستی، قلب و افکارت را متوجه آنها کرده‌ای و بی‌تابی که مبادا متضرر شوی، پس باور کن که هنوز تا حدی تب‌آلود هستی؛ زیرا بیماران تب‌آلود آبی را که به آنها می‌دهیم با شوق و لذتی می‌نوشند که در افراد سالم رایج نیست.

نمی‌توان از هیچ چیز لذت فراوان برد بدون آنکه به آن دلبسته شد. اگر دارایی‌ات را از دست بدهی و خود را از این ۱۸۸
فقدان به‌شدت رنجور بیابی، مطمئن باش که به آن دلبسته بوده‌ای؛ هیچ مدرکی مطمئن‌تر از اندوه ما در فقدان آن چیز برای اثبات محبت ما به آن نیست.

پس، آرزوهای خود را متوجه چیزی که ندارید نسازید؛ دل خود را به آنچه دارید مشغول مگردانید؛ و از دست‌دادن‌هایی که ممکن است برایتان رخ دهد، بیش از حد اندوهگین مشوید؛ــــو آنگاه می‌توانید به‌حق باور داشته باشید که اگرچه در واقع ثروتمندید، اما در محبت چنین نیستید، بلکه فقیر در روح هستید و بنابراین مبارک، زیرا ملکوت آسمان از آنِ شماست.

فصل پانزدهم: چگونه با وجود ثروت واقعی، فقر حقیقی را تمرین کنیم.

نقاش پاراسیوس تصویری هوشمندانه و خیال‌انگیز از آتنی‌ها کشید و ویژگی‌های متضاد گوناگونی را به آن‌ها نسبت داد؛ او آن‌ها را همزمان دل‌به‌خواه، زودرنج، ناعادل، بی‌ثبات، مؤدب، مهربان، دلسوز، مغرور، خودستایشگر، فروتن، لاف‌زن و ترسو خواند؛ــــو از جانب من، دختر عزیزم، دوست دارم که در قلب تو ثروت و فقر، هم دغدغه‌ای بزرگ و هم تحقیر ۱۸۹
بزرگ نسبت به امور دنیوی، با هم متحد باشند.

آیا برای مفید و پربار ساختن ثروت خود، بیش از آنچه آدمیان دنیوی معمول دارند، تلاش می‌کنید؟ آیا باغبانان یک شاهزاده در پرورش و آراستن باغ‌های سلطنتی، از باغ‌های خودِشان کوشاتر نیستند؟ چرا؟ بی‌گمان به این سبب که این باغ‌ها از آنِ شاه است و باغبانانش مشتاق‌اند خدمتی پسندیده به او ارائه دهند. فرزندم، دارایی‌های ما از آنِ ما نیستند؛ خداوند آنها را به ما سپرده تا آنها را پرورش دهیم و در خدمت او پربرکت و سودمند سازیم، و با این کار او را خشنود خواهیم کرد. و این کار را باید با جدیت بیشتری از مردم دنیوی انجام دهیم، زیرا آنها از روی خوددوستی مراقب اموالشان هستند و ما باید برای محبت خدا کار کنیم. حال آنکه خوددوستی، عشقی بی‌قرار، نگران و بیش از حد مشتاق است، و بنابراین کاری که در راه آن انجام می‌شود، آزاردهنده، رنج‌آور و ناامیدکننده است؛ در حالی که محبت خدا آرام، صلح‌آمیز و متین است، و بنابراین

---

۹۹ اول پادشاهان ۲۱.

کاری که برای خاطر آن انجام می‌شود، حتی در امور دنیوی، ملایم، با اعتماد و آرام است. بیایید چنین مراقبت آرامی را برای حفظ، و حتی هرگاه ممکن است برای افزایش، دارایی‌های دنیوی خود، مطابق با وظایف جایگاهمان به کار گیریم این به خاطر محبت خدا نزد او پذیرفتنی است.

اما مراقب باشید که فریب خوددوستی را نخورید، زیرا گاهی اوقات آن چنان ماهرانه خود را به جای محبت خدا جا ۱۹۰
می‌زند که ممکن است یکی را با دیگری اشتباه بگیرید. برای اجتناب از این امر، و برای جلوگیری از آنکه مراقبت شایسته از منافع دنیوی شما به حرص و طمع تبدیل شود، ضروری است که اغلب در میان ثروت‌هایی که خداوند به شما عطا کرده است، فقر حقیقی را تمرین کنید.

برای این منظور، همواره بخشی از دارایی‌های خود را با بخشیدنِ صمیمانه آن به فقرا اختصاص دهید؛ هرچه را که می‌بخشید، خود را فقیرتر می‌سازید. درست است که خداوند آن را به شما بازخواهد گرداند، نه تنها در آخرت، بلکه در همین دنیا نیز، زیرا هیچ چیز به اندازه بخششِ آزادانه، سعادت دنیوی به ارمغان نمی‌آورد، اما در این میان، شما به میزانی که می‌بخشید، به طور محسوسی فقیرتر می‌شوید. به راستی، آن فقرِ مقدس و پُربرکتی است که از بخششِ صدقه حاصل می‌شود.

عشق بورز به فقرا و فقر—این عشق تو را واقعاً فقیر خواهد ساخت، زیرا، چنان‌که در کتاب مقدس آمده است، « » ما شبیه آنچه دوست داریم می‌شویم.[100] عشق عاشقان را برابر می‌سازد. «چه کسی ضعیف است و من ضعیف نیستم؟»
[101] می‌گوید سنت پولس؟ او می‌توانست بگوید: «چه کسی فقیر است و من فقیر نیستم؟» زیرا عشق بود که او را شبیه کسانی ساخت که دوستشان داشت؛ و بنابراین، اگر فقرا را دوست بدارید، در واقع در فقرشان شریک خواهید شد و مانند فقیر خواهید بود. 191

و اگر فقرا را دوست دارید، به دنبالشان بگردید، از آوردنشان به خانه‌تان لذت ببرید و در به خانه‌هایشان برو، آزادانه با آنها گفتگو کن و آماده دیدارشان باش، چه در کلیسا و چه در جای دیگر. بگذار زبان تو در گفتگو با آنها فروتن باشد، اما دستانت در بخشیدن از فراوانی‌ات سخاوتمند. آیا آماده‌ای که فراتر نیز بروی، فرزندم؟ نه آنکه تنها همچون فقرا فقیر باشی، بلکه حتی فقیرتر؟ بنده به مقام اربابش نمی‌رسد؛ تو بندهٔ فقرا باش، با دستان خود به بیمارانشان رسیدگی کن، آشپز و خیاطشان باش. ای دخترم، چنین بندگی‌ای از پادشاهی باشکوه‌تر است! چه تأثیرگذار است که سنت لوئی، یکی از بزرگ‌ترین پادشاهان، این وظیفه را چگونه به انجام رساند؛ او در خانه‌های خودشان به فقرا خدمت می‌کرد و روزانه سه نفر را به میز خود دعوت می‌کرد، و اغلب خود غذا را از دستانشان می‌گرفت و با فروتنی محبت‌آمیز خود، باقی‌مانده غذایشان را می‌خورد. او در بازدیدهای مکرر خود از بیمارستان‌ها، کسانی را که به نفرت‌انگیزترین بیماری‌ها، زخم‌ها، سرطان و امثال آن مبتلا بودند، انتخاب می‌کرد؛ و آن‌ها را در حالی که زانو زده و سر برهنه بود، پرستاری می‌کرد، نجات‌دهنده جهان را در آن‌ها می‌دید و با تمام لطافت عشق یک مادر از آن‌ها مراقبت می‌نمود. سنت الیزابت مجارستان آزادانه با فقرا معاشرت می‌کرد و دوست داشت در میان بانوان خوش‌لباسش، لباس‌های ساده و بی‌زرق و برق آنان را بپوشد. بی‌گمان این شخصیت‌های سلطنتی در میان ثروت‌هایشان فقیر و در فقر، ثروتمند بودند.

خوشا به حال فقیران در روح، زیرا ملکوت آسمان از آن ایشان است. در روز داوری، پادشاه « » به شاهزادگا
دهقانان خواهد گفت: «من گرسنه بودم و شما به من غذا دادید، برهنه بودم و شما مرا پوشاندید؛ بیایید و وارث ملکوت باشید ۱۹۲
که از بنیاد جهان برای شما آماده شده است.»
[102]

---

100 «مناجاتشان به اندازه‌ای بود که دوست می‌داشتند.» هوشع ۹:۱۰.

101 دوم قرنتیان ۱۱: ۲۹.

۱۰۲ ۳۴:۱۰۲-۳۶ متی ۲۵

هر کسی گاهی خود را در آنچه نیاز دارد، کم می‌آورد و دچار زحمت می‌شود. مهمانی که دوست داریم با کمال احترام از او پذیرایی کنیم، می‌رسد و ما نمی‌توانیم آن‌طور که شایسته است از او پذیرایی کنیم؛ ما می‌خواهیم لباس‌های گران‌قیمت‌مان در یک جا باشد و همه‌شان اتفاقاً جای دیگری‌اند؛ تمام شراب‌های انبارمان ناگهان ترش می‌شوند؛ خود را ناخواسته در جایی دورافتاده می‌یابیم که همه‌چیز—اتاق، تخت، غذا، خدمت‌رسانی—کم است؛ خلاصه اینکه ثروتمندترین افراد هم ممکن است به‌راحتی چیزی را که می‌خواهند نداشته باشند و این عملاً یعنی فقر کشیدن. چنین رخدادهایی را با خوش‌رویی بپذیرید، از آن‌ها شادمان باشید و با میل تحملشان کنید.

باز اگر به‌خاطر حوادث پیش‌بینی‌نشده مانند طوفان، سیل، آتش‌سوزی، خشکسالی، دزدی یا دعوی حقوقی، بسیار یا اندکی فقیر شوی، آنگاه زمان واقعی تمرین فقر است: با آرامش زیان را بپذیر و با صبر خود را با شرایط تغییر یافته وفق ده. عیسو و یعقوب هر دو با دست‌های موی‌دار نزد پدرشان آمدند،[103] اما موی دست‌های یعقوب از پوستش نروییده بو[د و] می‌شد آن را بدون درد کند؛ در حالی که موی دست‌های عیسو رشد طبیعی پوستش بود و اگر کسی آن را می‌کَند، فر[یاد] ۱۹۳ می‌زد و مقاومت می‌کرد. پس اگر دارایی‌هایمان به قلبمان بسیار نزدیک باشد و طوفان یا دزد آنها را برباید، ما با ناله‌ها و شکایت‌های بی‌تابانه فریاد خواهیم کشید. اما اگر ما تنها با آن دغدغه‌ای که خدا می‌خواهد داشته باشیم به آنها چسبیده باشیم، و نه با تمام وجودمان، آنها را در حالی که آرامش خود را از دست نمی‌دهیم، از هم گسسته خواهیم دید. این دقیقاً تفاوت پوشش انسان و حیوان است؛ پوشش حیوان بر گوشتش می‌روید، و پوشش انسان تنها بر تن می‌شود تا به میل خود از تن درآورده شود.

فصل شانزدهم. چگونه در میان فقر واقعی، روحی ثروتمند داشت.

اما اگر واقعاً فقیر هستی، دخترم، به خاطر خدا در روح نیز فقیر باش؛ از ضرورت یک فضیلت بساز و آن سنگ قیمتی «فقر» را به ارزش واقعی‌اش مبدل کن. درخشش آن در این دنیا دیده نمی‌شود، اما با این وجود بسیار بزرگ است.

پس صبور باشید! شما در جمعی نیکو هستید. خداوند عزیز ما، بانوی ما، حواریون، و قدیسان بی‌شمار، چه زن و مرد، فقیر بودند، و اگرچه می‌توانستند ثروتمند باشند، از آن کراهت داشتند. چه بزرگان بسیاری از این دنیا برای جستج[وی] فقر مقدس در میان بیمارستان‌ها و صومعه‌ها، از دشواری‌های فراوان گذشته‌اند! آنها برای یافتن آن چه رنج‌هایی کشیدند 194 بگذارید سنت الکسیس، سنت پائولا، سنت پولینوس، سنت آنجلا و بسیاری دیگر گواه باشند؛ در حالی که برای تو، ای فرزندم، این [فقر] بی‌درخواست نصیب شده است—تو بدون آنکه در جستجوی آن باشی، با فقر روبرو شده‌ای—پس آن را همچون دوست محبوب عیسی مسیح در آغوش بگیر، کسی که در فقر زاده شد، زیست و مرد، و در تمام عمرش آن را گرامی داشت.

دو امتیاز بزرگ به فقر شما مربوط است که از طریق آن می‌توانید فضیلتی عظیم به‌دس . اول اینکه فقر شما انتخاب خودتان نیست، بلکه تنها ارادهٔ خداست که شما را فقیر کرده است. اکنون هر آنچه را صرفاً به این دلیل می‌پذیریم که ارادهٔ خداست، در نظر او پذیرفتنی است، مادامی که آن را می‌پذیریم

---

۱۰۳ پیدایش ۲۷.

آن را از صمیم قلب و از سر محبت بپذیریم: هر چه کمتر خود، هر چه بیشتر خدا. و پذیرش خالصانه اراده خدا هر رنجی را به شدت پاک می‌سازد.

امتیاز دوم این است که این فقر بسیار شدید است. فقری هست که ستایش می‌شود و نوازش می‌گردد، آن‌قدر لوس و مورد توجه است که به‌سختی می‌توان آن را فقیر نامید، بر خلاف فقر تحقیرشده، مطرود و نادیده‌گرفته‌شده که آن نیز وجود دا اکنون، بیشتر فقرهای دنیوی از این نوع اخیرند، زیرا کسانی که ناخواسته فقیرند و چاره‌ای برای خود ندارند، چندان م توجه قرار نمی‌گیرند و به همین دلیل فقرشان از فقر مذهبی‌ها فقیرتر است، هرچند فقر مذهبی به واسطه نیت و نذری که با[195] آن پذیرفته می‌شود، فضیلتی بسیار ویژه و والا دارد.

پس، ای دخترم، از فقر خود شکایت مکن؛ ما تنها از آنچه ناخوشایند است شکایت می‌کنیم، و اگر فقر برای تو ناخوشایند است، دیگر در روح فقیر نیستی. از کمکی که ضروری است دلخور مشو؛ یکی از فضل‌های بزرگ فقر در همین است. اینکه بخواهی بدون تحمل هیچ سختی‌ای فقیر باشی، در واقع طمع‌کاری است؛ به عبارت دیگر، اینکه هم اعتبار فقر را داشته باشی و هم آسایش ثروت را.

از فقر خود و از درخواست صدقه خجالت نکش. آنچه به تو داده می‌شود را با تواضع بپذیر و رد شدن را با فروتنی قبول کن. مکرراً سفر بانوی ما به مصر با کودک مقدسش را به یاد آور و تمام فقر، تحقیر و رنجی را که تحمل کردند. اگر از سرمشق آنان پیروی کنی، در میان فقر خود واقعاً ثروتمند خواهی شد.

فصل هفدهم. دربارهٔ دوستی: دوستی بد و بی‌اهمیت.

برترینِ محبت‌های جان، عشق است. عشق فرمانروای هر جنبش دل است؛ همه را به سوی خود می‌کشد و ما را شبیه آنچه دوست می‌داریم می‌سازد. پس ای دخترم، مراقب باش که هیچ محبت پلیدی را در دل نپروری، وگرنه تو نیز پلید خواهی شد. و دوستی خطرناک‌ترینِ همهٔ محبت‌هاست، زیرا هر عشق دیگری ممکن است بدون ارتباط ذهنی زیاد وجود داشته باشد، اما از آنجا که دوستی بر پایهٔ آن بنا شده است، به سختی می‌توان بدون سهیم شدن در ویژگی‌های او، به کسی پیوند عمیق خورد.

هر عشقی دوستی نیست، زیرا ممکن است کسی بدون هیچ بازگشتی عشق بورزد، و دوستی مستلزم عشق متقابل است. علاوه بر این، کسانی که به چنین عشقی پیوند خورده‌اند باید آگاه باشند که این عشق متقابل است — در غیر این صورت ممکن است عشق وجود داشته باشد اما دوستی نباشد؛ و افزون بر آن، باید چیزی بین دوستان به عنوان بنیانی محکم برای دوستی ارتباط برقرار شد.

دوستی بر اساس این ارتباطات گوناگون است، و این ارتباطات نیز بر اساس آنچه مردم برای گفتن دارند متفاوت است. اگر مردان چیزهای دروغین و بیهوده را با هم در میان بگذارند، دوستی‌شان نیز دروغین و بیهوده خواهد بود؛ اگر آنچه خوب و حقیقی است، دوستی‌شان نیز خوب و حقیقی خواهد بود، و هرچه آن چیزی که اساس پیوند است بهتر باشد، دوستی نیز به همان اندازه بهتر خواهد بود. آن عسلی بهترین است که از گزیده‌ترین گل‌ها گرفته شده باشد، و به همین سان دوستی که بر والاترین و خالص‌ترین همنشینی و همسخنی بنا شده باشد، بهترین است. و همان‌گونه که نوعی عسل که از پونتوس آو می‌شود، سمی است و از آکونیت ساخته شده، چنان‌که کسانی که آن را می‌خورند، عقل خود را از دست می‌دهند، دوستی‌ای[196] که بر پایه‌های غیرواقعی یا شرور بنا شده باشد نیز خود توخالی و بی‌ارزش خواهد بود.

صرف آمیزش شهوانی شایسته نام دوستی نیست؛ و اگر در عشق زناشویی چیزی فراتر از آن نبود، سزاوار این نام نبود؛ اما از آنجا که این عشق مستلزم مشارکت در زندگی، کار و کوشش، دارایی‌ها، عواطف و وفاداری تغییرناپذیر است، ازدواج، هنگامی که به درستی درک شود، دوستی بسیار واقعی و مقدسی است.

هر آنچه بر پایه شهوت محض، خودبینی یا سرسوزان بودن بنا شده باشد، شایسته نام دوستی نیست. منظورم آن جذابیت‌هایی است که صرفاً ظاهری‌اند؛ صدایی دلنشین، زیبایی ظاهری و زیرکی یا تظاهر بیرونی که برای برخی اهمیت زیادی دارد. اغلب خواهید شنید که زنان و جوانان بی‌درنگ حکم می‌کنند که فلانی بسیار دلنشین و ستودنی است، چون خوش‌تیپ است، خوش‌لباس است، می‌خواند، می‌رقصد یا خوب صحبت می‌کند. حتی کلاهبرداران نیز بذله‌گوترین دلقک خود را بهترین فردشان می‌دانند. اما تمام این امور صرفاً حسی هستند و روابطی که بر چنین بنیانی بنا شده‌اند باید پوچ و بی‌اهمیت باشند، و شایسته‌تر است که سرسری خوانده شوند تا دوستی. این روابط عمدتاً در میان جوانان شکل می‌گیرد، کسانی که به آسانی مجذوب جذابیت‌های شخصی، پوشش و شایعات می‌شوند—دوستی‌هایی که در آن‌ها خیاط و آرایشگر نقش اصلی را
می‌کنند. چنین دوستی‌هایی چگونه می‌توانند جز کوتاه‌مدت باشند، و مانند تاج‌های برفی در آفتاب آب شوند! ۱۹۸

فصل هجدهم. درباره دلبستگی‌های بی‌اهمیت

چنین پیوندهای احمقانه‌ای میان زن و مرد، بدون هیچ نیت ازدواج، که به آن «عاشقی‌های کوتاه» (amourettes) می‌گویند—تنها سقط‌هایی هستند، یا بهتر بگویم شبح‌هایی از دوستی—نباید، با اینکه بیهوده و تهی‌اند، نام دوستی یا عشق را بی‌حرمتی کنند. با این حال، چنین کشش‌های بی‌اهمیت و ناپسندی اغلب دل‌های مردان و زنان را به دام می‌اندازد، و اگرچه ممکن است به گناه آشکار بینجامد، چنین قصدی از سوی قربانیان آن وجود ندارد، کسانی که آگاهانه جز تسلیم شدن در برابر سرگرمی‌های احمقانه و بازیچه کردن، کار دیگری نمی‌کنند. برخی از این روابط هیچ هدفی جز ارضای آنی یک تمایل گذرا ندارند؛ برخی دیگر توسط خودبینی تحریک می‌شوند که از تسخیر دل‌ها لذت می‌برد؛ برخی نیز توسط ترکیبی از این دو انگیزه تحریک می‌شوند. اما همه این دوستی‌ها شرور، توخالی و بیهوده هستند؛ شرور، از آن جهت که اغلب به اع
گناه‌آلود می‌انجامند و قلب را از خدا و از همسرش که مالک قانونی آن است، منحرف می‌کنند؛ توخالی، از آن جهت که بی
و ریشه هستند؛ بیهوده، از آن جهت که نه سودی، نه شرافتی و نه رضایت خاطری از آن‌ها حاصل می‌شود. برعکس، از آن‌ها ۱۹۹ جز اتلاف وقت و اعتبار، و هیجان بی‌منطق، بی‌اعتمادی، حسادت و آشفتگی چیزی عاید نمی‌شود.

س. گریگوری نازیانزین در این موضوع بسیار حکیمانه سخن می‌گوید و زنان خودبین را نصیحت می‌کند، و سخنان او به همان اندازه برای مردان نیز کاربرد دارد: «زیبایی طبیعی‌ات برای شوهرت کافی خواهد بود، اما اگر آن را مانند توری پهن‌شده در برابر پرندگان به رخ همه بکشی، سرانجام چه خواهد شد؟» هر کس که تو را تحسین کند، تو را به دام خواهد انداخت؛ نگاه‌ها و چشم‌اندازها رد و بدل خواهد شد، لبخندها و سخنان محبت‌آمیز که در ابتدا با تردید رد و بدل می‌شوند، اما به‌زودی جسورانه‌تر داده و گرفته می‌شوند. دور از من است که پایان را توصیف کنم، اما این را می‌گویم: هیچ گفتار یا کرداری از جوانان در چنین شرایطی جز خطرناک نیست. یک عمل سبک‌سرانه به دیگری می‌انجامد، مانند حلقه‌های زنجیر.» کسانی که با چنین

چیزها در دام خواهند افتاد. آنها گمان می‌کنند که فقط قصد سرگرم‌کردن خود را دارند، اما زیاده‌روی نخواهند کرد. اما شما که چه می‌دانید! آن جرقهٔ کوچک شعله‌ور خواهد شد و با تسخیر قلبتان، تصمیمات نیک‌تان را به خاکستر و آبرویتان را دود بدل خواهد کرد. «چه کسی به افسونگری که توسط مار گزیده شده است رحم خواهد کرد؟» حکیم می‌پرسد؛ [۱۰۴] و با او می‌پرسم: آیا تو در حماقت خود گمان می‌کنی که می‌توانی عشق را به بازی بگیری و هر طور که می‌خواهی با آن رفتار کنی؟ تو خیال می‌کنی می‌توانی با آن شوخی کنی، اما آن تو را بی‌رحمانه نیش خواهد زد، و آنگاه هر کسی تو را مسخره خواهد کرد و به ادعاهای احمقانه‌ات در پرورش مار زهرآگین در سینه‌ات خواهد خندید؛ ماری که هم آبرویت و هم روحَت را مسموم و تباه کرده است. چه کوربینی مرگباری است که همه چیزهای گرانبهاتر از انسان را به خطر بیندازیم! بله، این را آگاهانه می‌گویم، زیرا خداوند تنها به خاطر روح ما، یا روح را از طریق اراده ما، و اراده ما را به خاطر عشق می‌خواهد. مسلماً ما به هیچ وجه ذخیره‌ای کافی از عشق برای عرضه به خدا نداریم، و با این حال در جنون و حماقت خود آن را بر اشیاء بیهوده و حقیر اسراف می‌کنیم و هدر می‌دهیم، گویی که فراوان و مازاد بر نیاز داریم. پروردگار عزیز ما، که در برابر آفرینش، بقا و رهایی‌مان از ، جز عشق ما چیز دیگری را طلب نمی‌کند، حسابرسی دقیقی از ما دربارهٔ آن راه بی‌معنایی که آن را در آن هدر داده و تباه کرده‌ایم، خواهد خواست. اگر او ما را به خاطر سخنان بیهوده مورد حسابرسی قرار دهد، پس سرنوشت ما در مورد دوستی‌های بیهوده، احمقانه و زیان‌بار چه خواهد بود؟ کشاورزان می‌دانند که درخت گردو در یک تاکستان یا مزرعه بسیار مضر است، زیرا چاقی زمین را جذب کرده و آن را از سایر محصولات می‌کند؛ شاخ و برگ انبوه آن سایه می‌افکند و آنها را از نور خورشید محروم می‌سازد؛ و افزون بر این، رهگذران را به خود جذب می‌کند که در تلاش برای چیدن میوه‌هایش، همه اطراف آن را له و خراب می‌کنند. عشق‌های بی‌معنی و بی‌فایده نیز همین‌گونه با جان رفتار می‌کنند؛ آن‌ها جان را چنان به خود مشغول می‌سازند که دیگر توانی برای انجام اعمال نیک ندارد؛ شاخ و برگ بی‌فایدهٔ آن‌ها—یعنی عشوه‌گری‌ها، معاشقه‌ها و سخنان بیهوده—زمان باارزش را تلف می‌کند؛ و افزون بر این، به وسوسه‌ها، حواس‌پرتی‌ها، سوءظن‌ها و امثال آن چنان می‌انجامد که دل کاملاً خرد و تباه می‌شود. چنین حماقت‌هایی نه تنها عشق آسمانی را طرد می‌کنند، بلکه ترس از خدا را نیز از بین می‌برند، ذهن را ناتوان می‌سازند و به آبرو آسیب می‌رسانند. این امور ممکن است اسباب‌بازی دربارها باشند، اما بی‌گمان ، همچون طاعونی برای قلب هستند. [۱۰۵]

فصل نوزدهم. از دوستی حقیقی.

ای فرزندم، همه را با محبت خالص و از سر نیک‌خواهی دوست بدار، اما جز با کسانی که معاشرتشان نیک و صادق است دوستی مکن، و هرچه پیوندی که شما را به هم می‌پیوندد پاک‌تر باشد، دوستی شما والاتر خواهد بود. اگر معاشرت بر علم مبتنی باشد، ستودنی است، و اگر ناشی از مشارکت در نیکی، خردمندی، عدالت و امثال آن باشد، ستودنی‌تر هست؛ اما اگر پیوند شما ، یعنی خوش‌پسندی متقابل، بر اساس محبت، اخلاص و کمال مسیحی باشد، خدا می‌داند که چه دوستی گران‌بهایی است! گرانبهاست زیرا از خدا سرچشمه می‌گیرد، زیرا به سوی خدا گرایش دارد، زیرا خدا پیوندی است که شما را به هم می‌پیوندد، زیرا در او برای همیشه باقی خواهد ماند. به راستی دوست داشتن در روی زمین، نعمتی است.

---

۱۰۴ کتاب حکمتِ سیریخ، باب دوازدهم، آیهٔ ۱۳.

105 «به یک کلام اسباب‌بازی دربارهاست، اما وبا برای دل‌ها.»

چنان‌که امید داریم در بهشت محبت کنیم و دوستی‌ای را که قرار است در آن‌جا برای همیشه پایدار بماند، همین‌جا آغاز کنیم.
اکنون از محبت ساده، یعنی عشقی که به همهٔ بشریت تعلق دارد، سخن نمی‌گویم، بلکه از آن دوستی روحانی سخن می‌گویم که ارواح را به هم پیوند می‌دهد و آنان را به اشتراک گذاشتن عبادات و علایق معنوی وا می‌دارد، تا میانشان یک دل باشند. چنین کسانی ممکن است فریاد زنند: «این چه نیک و شادمانی‌آور است، ای برادران، که در وحدت با هم زندگی کنیم!»[۱۰۶] با این حال، چون «عطر گران‌بها»ی نیایش پیوسته از قلبی به قلب دیگر می‌چکد، چنان‌که راست می‌توانیم بگوییم خداوند به چنین دوستی برکت و حیات ابدی را وعده می‌دهد. به نظر من، سایر دوستی‌ها در مقایسه با این دوستی چیزی جز سایه نیستند، و پیوندهایشان در برابر پیوند طلاییِ عبودیت حقیقی، همچون شیشه‌ای شکننده است. من نمی‌گویم دوستی دیگ برقرار نکنید. می‌گویم «برقرار نکنید»، زیرا شما حق ندارید پیوندهای طبیعی را که شما را به سوی خویشاوندان، بستگ نیکوکاران یا همسایگان می‌کشاند، نادیده بگیرید یا از آنها غفلت کنید. قواعد من شامل آن دوستی‌هایی می‌شود که شما عملاً برای برقراری‌شان انتخاب می‌کنید. بعضی‌ها به شما خواهند گفت که باید از هرگونه محبت یا دوستی ویژه اجتناب کنید، زیرا ممکن است قلب را به خود مشغول کند، ذهن را منحرف سازد، حسادت را برانگیزد و امثال آن. اما آنها مسائل را با هم خلط می‌کنند. آنها در آثار نویسندگان مقدس و پارسا خوانده‌اند که دوستی‌های فردی و صمیمیت‌های ویژه در زندگی دینی مانعی بزرگ هستند، و بنابراین گمان می‌کنند که برای همه نیز همین‌طور است، در حالی که اصلاً چنین نیست. اما در یک جامعه منظم که هدف همه افراد آن، عبودیت حقیقی است، نیازی به معاشرت‌های فردی که ممکن است از حد خود فراتر رود، وجود ندارد؛ در دنیا، کسانی که هدفشان زندگی‌ای پارسایانه است، لازم است که از طریق یک دوستی مقدس به یکدیگر پیوند بخورند؛ دوستی‌ای که آنها را در نیکوکاری برمی‌انگیزد، تحریک می‌کند و تشویق می‌نماید. همان‌طور که مردانی که از دشت هموار عبور می‌کنند نیازی به کمک و تکیه‌گاه یکدیگر ندارند، اما کسانی که در مسیرهای لغزنده کوهستانی هستند به آن محتاجند، افراد پارسا نیز به تکیه‌گاه دوستی‌های فردی نیاز ندارند؛ اما کسانی که در دنیا زندگی می‌کنند برای کسب قوت و آرامش در میان دشواری‌هایی که آنها را احاطه کرده است، به آن نیازمندند. در دنیا همه یک هدف و یک ذهن ندارند، و از این رو باید دوستان همفکر را به خود نزدیک کنیم. در چنین دلبستگی‌هایی نیز هیچ جانبداری بی‌مور وجود ندارد، بلکه این‌ها همچون جداسازی نیک از بد، گوسفندان از بزها، و زنبور از زنبور بی‌عسل هستند؛ جدای ضروری.
204

هیچ‌کس نمی‌تواند انکار کند که خداوند عزیز ما س. یوحنا، لازاروس، مارتا و مگدالین را با دوستی‌ای به‌ویژه مهربانانه دوست می‌داشت، زیرا در کتاب مقدس چنین آمده است؛ و می‌دانیم که س. پولس نیز س. مرقس و س. پترونیلا را همچون تیموتائوس و تِکلا عزیز می‌داشت.[107] س. گرگوری نازیانزوس پیوسته به دوستی‌اش با بزرگ س. باسیل افتخار می‌کند و دربارهٔ آن می‌گوید: «گویی با دو تن ، اما تنها یک روح داشتیم، و اگر نتوانیم باور کنیم کسانی را که می‌گویند همه چیز در همه چیز دیگر هست، دست‌کم یکی

---

۱۰۶ مزمور ۱۳۳:۱

۱۰۷ قدیس تئکلا (شهید) اهل لیکونیا بود که به گفتهٔ قدیس آگوستین، قدیس امبروز، قدیس افیفانیوس و دیگر پدران کلیسا، توسط قدیس پولس مسیحی شد. پولس چنان عشق شدیدی به باکرگی در دل او افکند که او نامزدی‌اش را لغو کرد و خود را وقف مسیح نمود. گفته می‌شود که او در چندین سفر خود از سنت پل پیروی کرد و یک کتاب «شهادت‌نامه» بسیار قدیمی که به نام سنت جروم و توسط فلورنتینوس منتشر شده است، می‌گوید که او به طور معجزه‌آسایی از شعله‌های آتش آزارگران در رم، بدون آسیب

نجات یافت. این موضوع که آیا او مرگ طبیعی داشته یا به شهادت رسیده است، نامشخص به نظر می‌رسد. اولین امپراتوران مسیحی کلیسای بزرگی در شهر سلوقیه، جایی که او درگذشت، ساختند.

باید تصدیق کنیم که ما دو در یکی و یکی در دو بودیم — تنها هدفی که هر دو داشتیم این بود که در تقدس رشد کنیم و
زندگی کنونی‌مان را بر اساس امیدهای آینده‌مان شکل دهیم و بدین‌سان پیش از مرگ از این جهان فانی دست برداریم. و سن
آگوستین می‌گوید که سنت آمبروز به‌خاطر فضایل فراوانش، سنت مونیکا را دوست داشت و او نیز در مقابل او را هم
فرشته‌ای از جانب خدا دوست می‌داشت. ۲۰۵

چه نیازی به اثبات چنین حقیقت بدیهی‌ای است! سنت جروم، سنت آگوستین، سنت گرگوری، سنت برنارد و همه
برجسته‌ترین بندگان خدا، دوستی‌های ویژه‌ای داشته‌اند که به هیچ وجه مانع کمال آن‌ها نشده است. سنت پل، در توصیف
مردان شرور، می‌گوید که آن‌ها «بی‌عاطفه» بوده‌اند، [۱۰۸]

یعنی بدون دوستی. و سنت توماس، همچون دیگر فیلسوفان، تصدیق می‌کند که دوستی یک فضیلت است، و او قطعاً
منظورش دوستی‌های فردی است، زیرا می‌گوید که نمی‌توانیم دوستی کامل را به افراد بسیار ببخشیم. بنابراین می‌بینیم که
والاترین فضل در بی‌دوستی نیست، بلکه در این است که هیچ دوستی نداشته باشیم که خوب، مقدس و حقیقی نباشد.

فصل بیستم. از تفاوت میان دوستی حقیقی و کاذب.

توجه کن، فرزندم، که عسل هراکلیوم، که بسیار سمی است، کاملاً شبیه عسل مفید است، و خطر بزرگی وجود دارد که
یکی را با دیگری اشتباه بگیری یا آنها را با هم مخلوط کنی، زیرا خاصیت مفید یکی، اثر مضر دیگری را خنثی نمی‌کن
باید مراقب باشیم که در دوستی‌ها فریب نخوریم، به‌ویژه میان مردان و زنان، زیرا شیطان بارها و بارها کسانی ر
یکدیگر را دوست دارند، گمراه می‌سازد. ممکن است با یک محبت پاک آغاز شود، اما اگر احتیاط نباشد، سبکی و سرسری ۲۰۶
بودن رخنه می‌کند، و سپس شهوت، تا آنجا که عشقشان جسمانی می‌شود: حتی در عشق روحانی نیز خطری وجود دارد اگر
مردم هوشیار نباشند، هرچند فریب خوردن در آن به این سادگی نیست، زیرا خودِ پاکی و شفافیت عشق روحانی لکه‌های
شیطان را سریع‌تر آشکار می‌سازد. بنابراین، هنگامی که می‌خواهد مداخله کند، این کار را به صورت پنهانی انجام می‌دهد و
می‌کوشد تا ناپاکی را تقریباً به طور محسوس‌ناپذیری نفوذ دهد.

شما می‌توانید میان دوستی دنیوی و دوستی نیکو و مقدس تمایز قائل شوید، همان‌طور که یک متخصص سمی‌شناسی آن
عسل سمی را از عسل خوب تشخیص می‌دهد—این عسل به دلیل آکونیتی که در آن حل شده، از نظر طعم شیرین‌تر از عسل
معمولی است؛—و به همین ترتیب، دوستی دنیوی در سخنان شیرین و پرشمار خود، محبت‌های آتشین، ستایش زیبایی و
جذابیت‌های شهوانی، در حالی که دوستی حقیقی زبانی ساده و صادقانه دارد و جز فیض خدا، که تنها بنیاد آن است، چیز
دیگری را ستایش نمی‌کند. آن عسل عجیب موجب سرگیجه می‌شود؛ و thus دوستی کاذب ذهن را متلاطم می‌سازد، قربانی
خود را در راه پاکی و تقوا به لرزه درمی‌آورد و باعث بروز نگاه‌های تصنعی و خودآرا، نوازش‌های شهوانی، می‌ش
آههای بی‌جا، شکایت‌های پیش‌پاافتاده از دوست داشته نشدن، صمیمیت‌های اندک اما مشکوک، عشوه‌گری‌ها، ، در آغ
گرفتن‌ها و امثال آن، که همه پیش‌درآمدهای مسلم شر هستند؛ در حالی که دوستی حقیقی در هر نگاه، متین و بی‌پیرایه است ۲۰۷
در نوازش‌ها عاشقانه و پاک است، آهی جز برای بهشت نمی‌کشد و شکایتی جز از آنکه خدا به اندازه کافی دوست داشته
نمی‌شود، ندارد. آن عسل، بینایی را مبهم می‌سازد و دوستی دنیوی

---

108 رومیان ۱:۳۱.

دوستی قضاوت را مختل می‌کند، تا آنجا که مردم در حال انجام بدی، خود را حق می‌پندارند و بهانه‌ها و بهانه‌تراشی‌هایشان را استدلال‌های موجه فرض می‌کنند. آنها از نور می‌ترسند و تاریکی را دوست دارند؛ اما دوستی حقیقی بصیرت دارد و هیچ چیز را پنهان نمی‌کند—بلکه در پی آن است که در نظر مردان نیکوکار آشکار شود. در نهایت، این عسل سمی طعمی به شدت تلخ بر جای می‌گذارد؛ و بدین ترتیب دوستی کاذب به هوس‌های پلید، سرزنش‌ها، تهمت‌ها، فریب‌ها، اندوه، سردرگمی و حسادت‌ها بدل می‌شود که اغلب به گناه آشکار می‌انجامد؛ اما دوستی پاک همواره یکسان است—خوش‌برخورد، مؤدب و مهربان—و جز ی ، پیوندی هرچه خالص‌تر و کامل‌تر، که نمودی از دوستی‌های مبارک بهشت است، تغییر دیگری را نمی‌شناسد.

وقتی جوانان در ظاهر، کلمات یا رفتارهایی افراط می‌کنند که دوست ندارند والدین، شوهران یا اعتراف‌گیرانشان آن را ببینند، این نشانه‌ای قطعی است که در حال آسیب رساندن به وجدان و آبروی خود هستند. بانوی ما [۱۰۹] هنگامی که فرشته
شکل انسان بر او ظاهر شد، نگران شد، زیرا تنها بود و با کلماتی ستایش‌آمیز هرچند آسمانی با او سخن گفت. ای نجات‌دهنده 208
جهان، اگر خودِ پاکی از فرشته‌ای به شکل انسان می‌ترسد، پس ناپاکی ما چقدر بیشتر باید از انسان‌ها بترسد، هرچند که به شکل فرشته درآیند، اگر سخنان زمینی و شهوانی بر زبان آورند!

فصل بیست و یکم. درمان‌های دوستی‌های بد

چگونه می‌خواهید با انبوه دلبستگی‌های بی‌معنی، امور پیش‌پاافتاده و تمایلات ناپسندی که شما را احاطه کرده‌اند مقابله کنید؟ با روی‌گردانی قاطعانه و انکار کامل چنین هوس‌هایی، با پرواز به سوی صلیب نجات‌دهنده و چسباندن تاج خارهای او بر دل‌تان، تا این روباه‌های کوچک ن تاکستان‌های شما را خراب نکنند. [۱۱۰] از هرگونه پیمان بستن با دشمن برحذر باش؛ خود را با شنیدن سخنان او در حالی که قصد ردّش را داری فریب مده. به خاطر خدا، دخترم، در تمام چنین مواقعی استوار باش؛ قلب و گوش پیوندی نزدیک دارند، و همان‌طور که بی‌فایده تلاش می‌کنی تا مسیر سرازیری سیل کوهی را متوقف کنی، به همان سختی برایت خواهد بود که مانع از آن شوی تا سخنان نرم و خوشایندی که از گوش وارد می‌شوند، راه خود را به قلب پیدا نکنند. آلکمیون می‌گوید (که البته ارسطو آن را انکار می‌کند) که بز از طریق گوش‌هایش نفس می‌کشد، نه از طریق سوراخ‌های بینی‌اش. نمی‌دانم آیا این چنین است یا نه، اما یک چیز را می‌دانم: قلب ما از طریق گوش نفس می‌کشد، در حالی که افکار خود را از دهان خارج می‌کند، افکار دیگران را از طریق گوش وارد می‌کند. پس بیایید گوش‌هایمان را ۲۰۹ از کلمات بدی که به سرعت قلب را آلوده می‌کنند، به دقت محافظت کنیم. هرگز به هیچ گفتگوی بی‌ملاحظه گوش فرا ندهید—مهم نیست اگر در رد کردن همه این موارد بی‌ادب و بی‌ملاحظه به نظر برسید. همیشه به یاد داشته باش که قلبت را وقف خدا کرده‌ای و عشق خود را به او تقدیم نموده‌ای؛ پس سلب حتی ذره‌ای از آن از او، نوعی بی‌حرمتی است. بلکه این نذر را پیوسته با تصمیمات تازه تجدید کن و خود را در آن همچون قلعه‌ای مستحکم ساز؛—به خدا فریاد برآور، او به تو یاری خواهد رساند و عشقش تو را در پناه خواهد گرفت، تا تمام عشقت تنها برای او باقی بماند.

---

۱۰۹ لوقا ۱: ۲۹

۱۱۰ .Cant. ii. 15

اگر متأسفانه پیش از این در تورهای هرگونه محبت خیالی گرفتار شده‌اید، رها کردن خ د واقعاً دشوار است! اما خود را در محضر جلال الاهی او قرار دهید، به ژرفای نکبت، ضعف و پوچی خویش اعتراف کنید، و سپس با تمام جدیتی که در نیت خود می‌توانید به کار برید، ریشهٔ شرّ نوظهور را بخشکانید، از وعده‌های پوچ خود دست بردارید، و از آ پذیرفته‌اید، تبرّی جویید، و با اراده‌ای استوار و قاطع تصمیم بگیرید که هرگز بار دیگر در هیچ سرگرمی یا سرسپردن به[24] چنین مسائلی غرق نشوید.

اگر می‌توانید از شیءِ محبت ناپسند خود فاصله بگیرید، بسیار مطلوب است که چنین کنید. کسی که مار گزیده است، نمی‌تواند زخم خود را در حضور کسی که از آسیب مشابه رنج می‌برد، التیام بخشد، و به همین ترتیب کسی که به خیال باطل گرفتار شده است، تا زمانی که در کنار قربانی دیگر باشد، نمی‌تواند آن را از خود دور کند. تغییر صحنه در آرام کردن هیجان و بی‌قراری ناشی از اندوه یا عشق بسیار مفید است. سنت آمبروز در کتاب دوم خود درباره توبه، داستانی از جوانی را نقل می‌کند که پس از یک سفر طولانی و با بهبودی کامل از یک دلبستگی احمقانه به خانه بازگشت، و در آنجا با معشوق شایستهٔ نبودهٔ خود روبرو شد که او را متوقف کرد و گفت: «مرا نمی‌شناسی؟ من هنوز همان هستم.» پاسخ داد: «ممکن است، اما من دیگر خودم نیستم»؛ غیبت، او را چنان کامل و خوشحال تغییر داده بود. و سنت آگوستین برای ما تعریف می‌کند که چگونه پس از مرگ دوست عزیزش، اندوه خود را با ترک تاگاست و رفتن به کارتاژ تسکین داد.

اما کسی که نمی‌تواند این درمان را بیازماید، چه باید بکند؟ به چنین کسانی می‌گویم: از هرگونه معاشرت خصوصی، هر نگاه و لبخند محبت‌آمیز و هر نوع ارتباطی که بتواند به شعله‌ی ناپاک دامن بزند، خودداری کنید. اگر اصلاً لازم اس سخن بگویید، انکار ابدی‌ای را که بر آن مصمم شده‌اید، به‌روشنی و مختصر بیان کنید. من بی‌درنگ به هر کسی که در چ عشق‌های بی‌ارزشی گرفتار شده است می‌گویم: آن را کوتاه کنید، قطعش کنید—با آن بازی نکنید، یا وانمود نکنید که گره‌اش[21] را باز می‌کنید؛ آن را از ریشه ببُرید، آن را از هم بدَرید. نباید با علاقه‌ای که با عشق خدا ناسازگار است، سرگرم شد.

اما تو می‌پرسی، پس از آنکه بدین‌سان زنجیرهای اسارت ناپاکم را شکستم، آیا هیچ اثری باقی نخواهد ماند و آیا هنوز زخم‌های پاهایم را—یعنی در عواطف مجروحم—با خود نخواهم داشت؟ چنین نیست، فرزندم، اگر به انزجار شایسته از شرّ دست یافته‌ای؛ در آن صورت، تنها وحشتی فزون از حد از محبت ناپاکت و هر آنچه بدان مربوط است در تو خواهد ماند؛ و هیچ اندیشه‌ای جز عشق حقیقی به خدا در سینهٔ تو باقی نخواهد ماند. یا اگر به دلیل نقصان توبهٔ شما، تمایلات بدی هنوز در اطرافتان پرسه می‌زنند، چنین انزوای ذهنی را که پیش‌تر توصیف کردم جستجو کنید، تا حد امکان به آن پناه ببرید و سپس با تلاش‌های مکرر و نجوای‌های کوتاه، از هوس‌های پلید خود دست بردارید؛ از صمیم قلب از آنها بیزاری جویید؛ بیش از معمول کتاب‌های مقدس را بخوانید؛ بیشتر به اعتراف و عشای ربانی بروید؛ هر آنچه شما را وسوسه و آزار می‌دهد، به سادگی و فروتنی به راهنمای خود بگویید، اگر می‌توانید، یا دست‌کم با دوستی وفادار و خردمند مشورت کنید هرگز شک نکنید که اگر از جانب خود ثابت‌قدم و پارسا باشید، خداوند شما را از تمام غرایز بد رها خواهد ساخت. بگویید که چنین بی‌رحمانه قطع کردن دوستی، نامهربانی و ناسپاسی است. بی‌گمان، این یک نامهربانی خوشایند است که در[21] نظر خدا پذیرفتنی است؛ اما به راستی، فرزندم، تو در حال انجام عمل نامهربانانه‌ای نیستی، بلکه لطف بزرگی به کسی که دوستش داری می‌نمایی، زیرا تو زنجیرهای او را نیز می‌شکنی و نه فقط زنجیرهای خودت را، و اگرچه ممکن است او در لحظه قدردان این دستاوردش نباشد، اما به مرور

از طرف، و در شکرگزاری به شما خواهد پیوست، «ای خداوند، تو بندهایم را گسسته‌ای. قربانی سپاسگزاری را برای تو خواهم آورد و نام خداوند را خواهم خواند.» [۱۱۱]

فصل بیست و دوم. توصیه‌های بیشتر درباره صمیمیت‌ها.

دوستی ایجاب می‌کند مکاتبات بسیار نزدیکی میان کسانی که یکدیگر را دوست دارند وجود داشته باشد، وگرنه هرگز ریشه نخواهد دواند یا ادامه نخواهد یافت. و همراه با تبادل دوستی، چیزهای دیگری به طور نامحسوس وارد می‌شوند و یک داد و ستد متقابل از احساسات و تمایلات رخ می‌دهد؛ به‌ویژه هنگامی که ما معشوق خود را بسیار ارج می‌نهیم، زیرا در آن صورت قلب خود را چنان کاملاً به روی او می‌گشاییم که نفوذ او، چه برای خیر و چه برای شر، کاملاً بر ما حکمف می‌شود. زنبورهایی که آن عسل شرقی را که از آن سخن گفتم می‌سازند، جز عسل چیزی نمی‌جوشند، اما با آن، آب‌های[۲۱۳] زهرآگین اکوایت را که بر آن می‌نشینند نیز می‌مکند. پس اینجاست که ای فرزندم، باید به یاد داشته باشیم آنچه را نجات‌دهنده‌مان درباره سپردن پولمان به صرافان گفت؛ [۱۱۲] باید در پی انجام یک مبادله خوب باشیم، نه اینکه پول بد و خوب را با هم دریافت کنیم، و باید بیاموزیم که آنچه ارزشمند است را از آنچه بی‌ارزش است تشخیص دهیم، زیرا به ندرت کسی از نقصی رهاست، و دلیلی هم وجود ندارد که ما همه عیب‌های دوستمان را نیز همچون دوستی‌اش بپذیریم. البته ما باید با وجود عیب‌هایش او را دوست بداریم، اما نه اینکه آن عیب‌ها را دوست داشته باشیم؛ دوستی حقیقی مستلزم تبادل آنچه نیکوست، نه آنچه شر است. همان‌طور که مردانی که در رودخانه تاگوس گنجایش می‌کنند، طلا را از شن‌های آن جدا کرده و شن‌ها را به ساحل بازمی‌گردانند، دوستان حقیقی نیز باید شن عیوب را غربال کرده و آن را طرد کنند. سنت گرگوری نازیانزین برای ما می‌گوید که چگونه برخی افراد که سنت باسیل را دوست داشتند و به او افتخار می‌کردند، حتی به تقلید از نواقص ظاهری او، شیوهٔ کلام کند و غرق در افکارش، مدل ریشه‌اش و راه رفتن خاصش پرداختند. و بدین ترتیب، ما شوهران و همسران، فرزندان، دوستان را می‌بینیم که به دلیل عشق و علاقهٔ بسیارشان به یکدیگر، چه به طور تصادف چه عمدی، بسیاری از عادات و رفتارهای کوچک و احمقانه و منحصر به فرد یکدیگر را از خود نشان می‌دهند. این ا 214 نباید رخ دهد؛ زیرا هر کس به اندازه کافی نقص‌های خود را دارد و نیازی به افزودن نقص‌های دیگران نیست، و دوستی چنین چیزی را ایجاب نمی‌کند؛ برعکس، دوستی ما را وامی‌دارد تا در رهایی از انواع و اقسام نقص‌ها به یکدیگر کمک کنیم. البته باید در برابر ضعف‌های دوستمان شکیبا باشیم، اما نباید آنها را تشویق کنیم، چه رسد به اینکه از آنها تقلید کنیم.

البته من تنها از کاستی‌ها سخن می‌گویم، زیرا در مورد گناهان، ما نباید آن‌ها را در دوستانمان تقلید یا تحمل کنیم. آن دوستی شرم‌آوری است که ببیند دوستی در حال هلاکت است و برای نجاتش تلاشی نکند؛ تماشا کند که او از یک آبسه می‌میرد و جرأت نکند چاقوی اصلاح را که او را نجات می‌دهد، به دست گیرد. دوستی راستین و زنده در میان گناه نمی‌تواند شکوفا شود. روایتی است که می‌گوید سمندر هر آتشی را که وارد آن می‌شود، خاموش می‌کند، و بدین‌سان گناه دوستی را نابود می‌سازد. دوستی

---

۱۱۱ مزمور ۱۱۶: ۱۴، ۱۵.

112 متی ۲۵: ۲۷.

یک گناه سهوی را با اصلاح برادرانه ریشه‌کن می‌کند، اما اگر گناه مداوم باشد، دوستی از میان می‌رود؛ دوستی تنها در فضایی پاک می‌تواند زنده بماند. دوستی حقیقی هرگز کسی را به گناه نمی‌کشاند؛ دوست ما اگر بخواهد چنین کند، به دش بدل می‌شود و سزاوار از دست دادن دوستی ماست، و هیچ اثباتی مطمئن‌تر از پوچی دوستی نیست جز ابراز آن م بدکاران. اگر ما فردی فاسد را دوست بداریم، دوستی ما نیز فاسد خواهد بود؛ زیرا به سان کسانی خواهد بود که به آنها دا ۲۱۵ شده است.

کسانی که صرفاً برای منافع دنیوی گرد هم می‌آیند، حق ندارند پیوندشان را دوستی بنامند؛ آنها نه از روی عشق به یکدیگر، بلکه از روی عشق به سودجویی متحد می‌شوند.

در کتاب مقدس دو سخن وجود دارد که تمام دوستی‌های مسیحی باید بر اساس آن‌ها بنا شوند: سخن مرد حکیم که می‌گوید «هر که از خداوند بترسد، دوستی‌اش را به‌درستی هدایت خواهد کرد» [۱۱۳] و سخن سنت یعقوب که می‌گوید «دوستی با جهان، دشمنی با خداست» [۱۱۴]

فصل بیست‌وسوم. دربارۀ ریاضت جسمانی.

گفته شده است که اگر کسی کلمه‌ای را روی یک بادام بنویسد و سپس آن را با دقت در پوسته‌اش قرار دهد و بکارَد، تمام میوه‌هایی که از آن درخت به بار می‌آید، دارای آن کلمه‌ای خواهد بود که بر آن حک شده است. از نظر من، هرگز نمی‌توانستم اصلاح هر فردی را صرفاً با امور بیرونی—لباس، آرایش مو و ظاهر—شروع کنم. برعکس، به نظ می‌رسد که باید از درون آغاز کرد. «به سوی من با تمام قلبتان بازگردید؛» [۱۱۵] «پسرم، قلبت را به من بده؛» [۱۱۶] زیرا ۲۱۶
چشمه‌ای است که همه اعمال ما از آن می‌جوشد و اعمال ما مطابق با آن خواهد بود. و عروس آسمانی، هنگامی که روح را می‌خواند، می‌گوید: «مرا همچون مُهری بر قلبت و همچون مُهری بر بازویت قرار ده.» [۱۱۷] آری، به راستی، زیرا هر که عیسی مسیح را در دل خود دارد، به زودی آن را در همه اعمال بیرونی خود نشان خواهد داد. بنابراین، دخترم، بالاتر از هر چیز می‌خواهم آن نام گرانبها و مقدس عیسی را در قلبت بنویسم، مطمئن باش که با این کار، زندگی‌ات - همچون درخت بادام در افسانه - در هر عملی نشان آن نام نجات‌بخش را خواهد داشت؛ و اگر خداوند عزیز در قلبت ساکن شود، او در هر عملت زندگی خواهد کرد و در هر عضو و اندام تو نمود خواهد یافت، چنانکه بتوانی با پولس قدیس بگویی، «من زنده‌ام، اما نه من، بلکه مسیح در من زنده است.» [۱۱۸] به عبارت دیگر، هر که دل را به دست آورد، تمام انسان را به دست آورده است. اما این دل نیازمند تربیت در رفتار بیرونی‌اش است تا بتواند نه تنها نیایش حقیقی را نشان دهد، بلکه حکمت و درایت را نیز بروز دهد. برای این منظور می‌خواهم یک یا دو پیشنهاد به ارائه دهم.

217

---

۱۱۳ حکمت خارجی، باب ۶، آیۀ ۱۷.

۱۱۴ یعقوب ۴:۴.

۱۱۵ یوئیل ۲: ۱۲.

۱۱۶ امثال ۲۳: ۲۶.

۱۱۷ مغنی‌نامه ۶:۸

۱۱۸ غلاطیان ۲: ۲۰.

اگر توانایی روزه گرفتن را دارید، خوب است که علاوه بر روزهایی که کلیسا مقرر کرده، چند روز دیگر را نیز روزه بگیرید، زیرا علاوه بر اثر معمول روزه در بالا بردن ذهن، رام کردن جسم، تثبیت نیکی و کسب پاداش آسمانی، این نیز امر بزرگی است که بتوان حرص و طمع را کنترل کرد و شهوت‌ها و تمام بدن را تحت فرمان روح نگه داشت؛ و اگرچه ممکن است ما تنها بتوانیم اندکی انجام دهیم، دشمن با این حال از کسانی که می‌داند می‌توانند روزه بگیرند، بیشتر هراس دارد. مسیحیان اولیه چهارشنبه، جمعه و شنبه را به‌عنوان روزهای پرهیز انتخاب کردند. شما نیز بر اساس نیایش خود و صلاحدید راهنمای خود در این زمینه عمل کنید.

آماده‌ام با س. جروم (به لِتا پارسا) بگویم که از روزۀ طولانی و بی‌حد و حصر، به‌ویژه برای جوانان، ناخشنودم. از تجربه آموخته‌ام که وقتی کره‌اسب خسته می‌شود، منحرف می‌گردد، و همین‌طور وقتی جوانان به‌واسطۀ روزۀ افراطی ضعیف می‌شوند، به‌سادگی به افراط در لذت‌جویی روی می‌آورند. گوزن نر چه زمانی که بیش از حد چاق باشد و چه زمانی که بیش از حد لاغر باشد، با سرعت مناسب نمی‌دود، و ما نیز در « » (حالت تعادل) در معرض خطر وسوسه قرار داریم، چه زمانی که بدن بیش از حد تغذیه شده باشد و چه زمانی که کم‌تغذیه باشد؛ در حالت اول تنبل می‌شود و در حالت دوم در اثر افسردگی فرو می‌رود، و اگر ما در حالت اول نتوانیم با آن شکیبا باشیم، آن نیز در حالت آخر نمی‌تواند با ما شکیبا با عدم اعتدال در استفاده از روزه، انضباط و ریاضت، بسیاری را در بهترین سال‌های زندگی‌شان در کارهای خیریه بی‌فایده ۲۹۸ کرده است، همان‌طور که برای سنت برنارد اتفاق افتاد که از ریاضت بیش از حد خود پشیمان شد. کسانی که در ابتدا از بدن سوءاستفاده می‌کنند، در نهایت مجبور خواهند شد که بیش از حد به آن تن بدهند. بی‌شک عاقلانه‌تر است که با آن به‌طور معقول رفتار کنیم و مطابق با کار و خدمتی که ایجاب حال هر فرد است، با آن برخورد نماییم.

روزه‌داری و کار هر دو بدن را خسته و مطیع می‌کنند. اگر کار شما برای جلال خدا ضروری یا سودمند باشد، ترجیح می‌دهم خستگی کار را بر خستگی روزه‌داری تحمل کنید. این نظر کلیسا است که حتی کسانی را که برای خدا یا همسایه‌شان فراخوانده شده‌اند، از روزه‌های مقرر خود نیز معاف می‌کند. برای یک نفر روزه گرفتن سخت است، برای دیگری رسیدگی به بیماران، عیادت از زندانیان، شنیدن اعترافات، موعظه، خدمت به مصیبت‌زدگان، دعا کردن و امثال آن به همان اندازه دشوار است. و این سختی‌های آخر کلیسا از سختی اول بهتر است؛ زیرا در حالی که به یک اندازه جسم را رام می‌کند، میوه بهتری به بار می‌آورد. و به طور کلی، بهتر است که نیروی جسمانی بیشتری از آنچه به طور مطلق لازم است حفظ شود تا اینکه بیش از حد لازم به آن آسیب برسد. قدرت جسمانی را همیشه می‌توان در صورت لزوم کاهش داد، اما نمی‌توان آن را به دلخواه بازگرداند. به نظر من، این فضیلت بیشتری دارد که هرچه به شما عرضه می‌شود، چه خوشایندتان باشد چه نباشد، بخورید تا اینکه همیشه بدترین را انتخاب کنید؛ زیرا اگرچه روش دوم ممکن است ریاضت‌کشانه‌تر به نظر برسد، روش اول[119] مستلزم تسلیم بیشتر است. به نظر من، فضیلت بیشتری در این است که هرچه به شما عرضه می‌شود، چه خوشایند ۲۱۹ باشد چه نباشد، همان‌طور که هست بخورید تا اینکه همیشه بدترین را انتخاب کنید؛ زیرا اگرچه روش دوم ممکن است ریاضت‌کشانه‌تر به نظر برسد، روش اول مستلزم تسلیم اراده‌ی بزرگ‌تری است، چرا که با آن شما نه تنها ذائقه‌تان، بلکه انتخاب خود را نیز کنار می‌گذارید؛ و این که تمایلات خود را در دست خود نگه دارید و آن‌ها را در معرض هرگونه اتفاقی قرار دهید، ریاضت کمی نیست. علاوه بر این، این نوع ریاضت‌کشی نمایشی نیست، برای هیچ‌کس مزاحمت ایجاد نمی‌کند و به‌طرز شایسته‌ای با زندگی اجتماعی سازگار است. همیشه کنار گذاشتن یک غذا به نفع غذای دیگر، بررسی همه چیز، بدگمانی نسبت به همه چیز، و سر و صدا کردن به خاطر هر لقمه غذا—همه این‌ها به نظر من قابل انزجار است و دلالت بر فکر کردن بیش از حد به غذاها و سفره‌ها دارد. به نظر من، نوشیدن روغن به اشتباه به جای شراب یا آب توسط سنت برنارد، ریاضت‌کشی بیشتری بود تا اگر او

---

۱۱۹ لوقا ۱۰: ۸.

علف چای را عمداً ننوشید، زیرا نشان می‌داد که او به آنچه می‌نوشد فکر نمی‌کرد. و معنای واقعی آن کلمات مقدس، «از آنچه پیش روی توست بخور»، در چنین بی‌تفاوتی‌ای نسبت به آنچه انسان می‌خورد و می‌نوشد نهفته است. من باید برای هر غذایی که ناسالم است یا احتمالاً به نیروهای ذهن آسیب می‌رساند، استثنا قائل شوم؛ مانند برخی غذاهای تند، ادویه‌دار یا محرک؛ و همچنین در برخی مواقع که طبیعت برای انجام کار لازم به جلال خدا، نیاز به تجدید قوا و تقویت دارد. در زمان، اعتدال مداوم و عادت‌شده بهتر از پرهیز افراطی گاه‌به‌گاه است که با افراط در خوردن همراه باشد. این انضباط، ۲۲۰
با اعتدال به کار رود، تأثیر شگفت‌آوری در برانگیختن ذائقهٔ عبودیت دارد. بدن با استفاده از جلیقهٔ زهدی به شدت مطیع می‌شود، اما برای مردم عادی، افراد متأهل، کسانی که ضعیف‌النفس هستند یا باید خستگی قابل توجهی را تحمل کنند، مناسب نیست. در روزهای خاصی از توبهٔ ویژه، می‌توان از آن استفاده کرد، مشروط بر مشورت با یک معترف خردمند.

هر کس باید به اندازه‌ای از شب را به خواب اختصاص دهد که مزاج او و انجام سودمند کارهای روزانه‌اش ایجاب می‌کند. کتاب مقدس پیوسته به ما می‌آموزد که صبح بهترین و سودمندترین بخش روز است و نمونه‌های قدیسان و عقل طبیعی ما نیز همین را تأیید می‌کنند. خود پروردگار ما خورشید خوانده شده که بر زمین می‌تابد و بانوی ما ستارهٔ صبح؛ و در کتاب « » آمده است، بنابراین به نظرم عاقلانه است که شب زود بخوابیم تا برای بیدار شدن و برخاستن زود آماده باشیم. علاوه بر این، آن ساعت خوشایندترین، تازه‌ترین و آزادترین زمان روز است؛ حتی پرندگان ما را به برخاستن و سرودن ستایش خدا تشویق می‌کنند. برخاستن زودهنگام هم سلامت و هم تقدس را ترویج می‌دهد.

بلاعم الاغش را زین زد و برای ملاقات بالاق رفت، اما دلش با خدا صاف نبود، و از این رو فرشتهٔ خداوند با شمشیر در دست در راه بر سر راهش ایستاد تا او را بکشد، اگر الاغ سه بار از راه منحرف نشده بود، گویی سرکشی می‌کرد؛ از ۲۲۱
این رو بلاعم با عصایش بر او زد، تا آنکه سرانجام زیر پایش به زمین افتاد، و دهانش به طرز معجزه‌آسایی باز شد و به او گفت، «چه کرده‌ام که این سه بار مرا زده‌ای؟» آنگاه چشمان بلعام باز شد و فرشته را دید که به او گفت: «چرا الاغت را زده‌ای؟ اگر او از من منحرف نشده بود، بی‌شک اکنون تو را می‌کشتم و او را زنده نگه می‌داشتم.» آنگاه بلعام به فرشتهٔ خداوند گفت: «گناه کردم، زیرا نمی‌دانستم که تو در راه در برابر من ایستاده‌ای.» [120] می‌بینی، دخترم، این بلعام بود که ستم کرد، اما او همان الاغ بیچاره را که مقصر نبود، زد . اغلب برای ما نیز چنین است. زن وقتی شوهر یا فرزندش بیمار می‌شود، فوراً به روزه، ریاضت و جامهٔ زبر متوسل می‌شود، همان‌طور که داوود در موقعیتی مشابه چنین کرد. [۱۲۱] اما ای دوست عزیز، تو خر را می‌زنی! تو بدنت را عذاب می‌دهی، در حالی که وقتی خدا با شمشیر کشیدهٔ خود در برابر تو ایستاده، بدن هیچ کاری نمی‌تواند بکند. بلکه قلبت را اصلاح کن، که شوهرت را بت‌وار می‌پرستد و با فرزندت مدارا کرده‌ای و گذاشته‌ای به غرور، خودبینی و جاه‌طلبی دچار شود. یا، بار دیگر، مردی مرتباً در گناهان جسمانی می‌افتد، صدای وجدان در راهش برمی‌خیزد و او را به ترسی مقدس فرا می‌خواند. سپس به خود می‌آید و شروع به آزار دادن جسم 222
خود به خاطر خیانتش می‌کند، به آن روزه‌های سخت، انضباط شدید و امثال آن را تحمیل می‌کند، و در این میان، آن جسم بیچاره ممکن است مانند خر بلعام فریاد بکشد: «چرا بر من می‌زنی؟ خود تو، ای روح من، که مقصر هستی.» از این رو

---

۱۲۰ شمارهٔ ۲۲.

۱۲۱ ۲ سموئیل ۱۲: ۱۶.

آیا مرا به بدی وامی‌انگیزی، با استفاده از چشم‌ها، دست‌ها و لب‌هایم برای مقاصد ناپاک، و با تصورات شوم عذاب می‌دهی؟ آیا فقط افکار نیک را در سر بپرور، تا من هیچ انگیزه ناپاک احساس نکنم، جز با افراد پارسایان معاشرت نکنم، و با آتش گناهکارانه شعله‌ور نگردم. خودت مرا در شعله‌ها می‌افکنی، و به من می‌گویی نسوز! چشمانم را با دود پر می‌کنی، و تعجب می‌کنی که چرا ملتهب شده‌اند! اما خداوند به شما فرمان می‌دهد که عمدتاً با قلب خود سر و کار داشته باشید، زیرا آن گناهکار اصلی است. هنگامی که انسانی از خارش پوست رنج می‌برد، شستن او و پاکسازی سطح پوستش کمتر از تصفیهٔ خون او ضروری است؛ و به همین ترتیب، برای ریشه‌کن کردن رذایل خود، بی‌شک خوب است که بدن را انکار کنیم، اما بالاتر از همه، پاکسازی عواطف و نوسازی قلب ضروری است. پس این را قاعده خود سازید که هرگز بدون مشورت راهنمای روحانی خود، ریاضت‌های جسمانی را آغاز نکنید.

۲۲۳

فصل بیست‌وچهارم. از جامعه و تنهایی.

چه جویندن جامعه و چه پرهیز از آن، در کسی که می‌کوشد زندگی پارسایانه‌ای در جهان پیش گیرد، نقص است؛ همان‌گونه که اکنون از آن سخن می‌گویم. پرهیز از جامعه بی‌تفاوتی و تحقیر نسبت به همسایگان را می‌رساند؛ و جویندن آن بوی بطالت و بی‌فایدگی می‌دهد. به ما گفته شده است که همسایه‌مان را همچون خودمان دوست بداریم. نشانهٔ دوست داشتن او این است که از بودن در کنارش دوری نکنیم، و معیار دوست داشتن خود این است که در تنهایی خوشحال باشیم. سنت برنارد می‌گوید: «ابتدا به خودت بیندیش، و سپس به دیگران.» بنابراین، اگر هیچ چیز تو را مجبور نمی‌کند که در جمع، چه در خانه و چه بیرون از آن، حضور یابی، به درون خود پناه ببر و با قلب خود سخن بگوی. اما اگر دوستانت به دیدن تو می‌آیند، یا دلیلی موجه برای حضور در جمع وجود دارد، آنگاه، دخترم، حتماً برو و با نگاهی مهربان و قلبی مهربان به همسایه‌ات رو کن.

معاشرت بد هرگونه ارتباط با دیگران است که هدف ناپسندی دارد یا کسانی که با آن‌ها معاشرت می‌کنیم فاسد، بی‌پروا یا ولگرد هستند. از چنین افرادی دوری کنید، مانند زنبور که از تلّ گندم دوری می‌کند. نفس و بزاق کسانی که توسط سگ دیوانه گاز گرفته شده‌اند خطرناک است، به‌ویژه برای کودکان یا افراد حساس، و به همین ترتیب معاشرت با افراد شرور بی‌پروا پرخطر است، به‌ویژه برای کسانی که تعلق‌شان هنوز ضعیف و ناپایدار است.

۲۲۴ نوعی معاشرت اجتماعی وجود دارد که صرفاً ما را پس از کار جدی‌تر تازه می‌کند، و اگرچه بهتر نیست در آن زیاده‌روی کرد، اما در اوقات فراغت از آن لذت بردن هیچ اشکالی ندارد.

ملاقات‌های اجتماعی دیگر از باب مودت و رعایت ادب هستند؛ مانند دیدارهای متقابل و برخی گردهمایی‌ها با هدف احترام گذاشتن به یکدیگر. در مورد این دیدارها، بدون آنکه بردهٔ آن‌ها باشید، خوب است که آن‌ها را کاملاً تحقیر نکنید، بلکه با حفظ سهم شایستهٔ خود در آن‌ها به‌آرامی شرکت کنید و از بی‌ادبی و سرسری‌گری پرهیز کنید. در نهایت، یک انجمن سودمند وجود دارد؛ انجمن انسان‌های نیکوکار و پارسا، و ملاقات با آنها همواره برای شما بسیار خوب خواهد بود. تاک‌هایی که در میان درختان زیتون رشد می‌کنند، معمولاً انگورهای پرباری به بار می‌آورند، و کسی که با انسان‌های نیکو همراهی می‌کند، از نیکی آنها بهره خواهد برد.

زنبور عسل به تنهایی عسل نمی‌سازد، اما اگر در میان زنبورهای دیگر بیفتد، با آنها کار می‌کند. زندگی عبادی و پرهیزکارانهٔ خودمان نیز از معاشرت با دیگر ارواح پارسایان به طور چشمگیری یاری خواهد گرفت.

سادگی، ملایمت و تواضع در همهٔ جوامع شایستهٔ آرزوست؛ برخی از مردم در هر کاری که انجام می‌دهند آن خودنمایی می‌کنند که همه را آزرده می‌سازند. مردی که بدون شمردن قدم‌هایش نمی‌تواند حرکت کند یا بدون آواز خواندن ۲۲۵ نمی‌تواند سخن بگوید، برای همه بسیار خسته‌کننده خواهد بود، و به همین ترتیب هر کسی که در همه کارهایش تصنعی باشد، لذت معاشرت را از بین می‌برد؛ و علاوه بر این، چنین افرادی معمولاً تا حدی خودپسند هستند. شادمانی آرام باید هدف شما در جمع باشد.

س. روموالد و س. آنتونی به‌شدت ستایش می‌شوند، زیرا با وجود ریاضت‌شان، چهرهشان و سخنان‌شان همواره مؤدب و شاداب بود. می‌خواهم با س. پولس به شما بگویم: «با شادان شاد باشید؛»[122] و بار دیگر: «همواره در خداوند شاد باشید؛ فروتنی شما برای همه آشکار باشد.»[123] و اگر می‌خواهید در خداوند شاد باشید، علت شادی شما نه تنها باید قانونی، بلکه شایسته باشد؛ و این را به خاطر بسپارید، زیرا امور قانونی‌ای وجود دارند که با این حال نیک نیستند؛ و برای آنکه متانت شما آشکار شود، باید از هر آنچه بی‌ادبانه و بی‌ملاحظه است پرهیز کنید و بی‌ادب، که بی‌گمان نادرست است. تحقیر کردن این شخص، تهمت زدن به دیگری، آزردن شخص سوم، تحریک حماقت شخص چهارم—همه این امور، هرچقدر هم سرگرم‌کننده باشند، احمقانه و بی‌جا هستند. من پیش از این درباره آن خلوتگاه ذهنی که می‌توانید حتی در میان انبوه جمعیت به آن پناه ببرید سخن گفته‌ام، و افزون بر آن باید بیاموزید که از یک خلوت واقعی و مادی نیز لذت ببرید. نه اینکه بخواهم شما مانند سنت مری مصر، سنت پل، سنت آنتونی، آرسنیوس یا دیگر راهبان به بیابانی بروید، اما خوب است که گاهی به اتاق یا باغ خ یا هر جایی که می‌توانید ذهن خود را به یاد بیاورید، پناه ببرید و روح خود را با افکار نیک و مقدس و با کمی مطا
۲۲۶
معنوی، همان‌طور که اسقف نیک نازیانژوس به ما می‌گوید عادت او بوده است، تازه کنید. او می‌گوید: «من در غروب آفتاب، تنها در ساحل دریا قدم می‌زدم، تفریحی که معمولاً برای کنار گذاشتن اندکی از نگرانی‌های روزانه‌ام انجام می‌دادم.» و سنت آگوستین می‌گوید که او اغلب به اتاق سنت آمبروز می‌رفت—در ِ او به روی همه باز بود—و پس از آنکه برای مدتی او را غرق در مطالعه می‌دید، بی‌آنکه سخنی بگوید، می‌رفت، زیرا می‌ترسید اسقف را که در میان بار وظایف سنگینش، زمان اندکی برای آرامش ذهن خود داشت، مزاحم شود. و می‌خوانیم که هنگامی که حواریون نزد عیسی آمدند و همه کارها و موعظه‌هایی را که انجام داده بودند برایش بازگو کردند، او به ایشان گفت: «شما خود به تنهایی به مکانی خلوت بروید،
و کمی استراحت کن.» [۱۲۴]

227

فصل بیست و پنجم. دربارهٔ پوشش متین.

122 رومیان ۱۲:۱۵.

۱۲۳ فیلپیان ۴: ۴، ۵.

۱۲۴ م.یوحنا ۶: ۳۰، ۳۱.

پولس رسول آرزو دارد که همه زنان مسیحی «لباس متین، با حیا و وقار» بپوشند؛ [۱۲۵] ـــو در این زمینه بی‌شک منظور او این بود که مردان نیز چنین کنند. اکنون، حیا در پوشش و لوازم آن بستگی به کیفیت، مد و پاکیزگی آن دارد. از نظر پاکیزگی، باید یکنواخت باشد و ما هرگز، اگر ممکن است، نباید اجازه دهیم هیچ بخشی از پوشش‌مان کثیف یا لکه‌دار شود. ظاهر آراسته نشانه‌ای از نظم و ترتیب درونی است، و خداوند از کسانی که در محراب او خدمت می‌کنند، یا در امور مقدس به کار می‌پردازند، می‌خواهد که در مورد پاکیزگی شخصی خود دقت کنند. اما در مورد کیفیت و مدل لباس، حیا در این موارد باید به شرایط مختلف، سن، فصل، موقعیت، جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنیم، و مناسبت خاص بستگی داشته باشد. اکثر مردم در یک جشن بزرگ بهتر از سایر اوقات لباس می‌پوشند؛ در دوران روزه یا دیگر فصل‌های توبه، تمام لباس‌های رنگارنگ و شاد را کنار می‌گذارند؛ در عروسی لباس عروسی می‌پوشند، در تشییع جنازه لباس ماتم می‌پوشند؛ و در دربار پادشاه لباسی که در خانه نامناسب است، مناسب است. همسر می‌تواند و باید در حضور شوهرش خود را آراسته سازد؛ اما اگر او در غیاب شوهرش نیز چنین کند، این سؤال پیش می‌آید که او در چشم چه کسی می‌خواهد بدرخشد؟ می‌توانیم تا حدودی آزادی عمل بیشتری را به دختران باکره بدهیم، که ممکن است به طور قانونی بخواهند افراد زیادی را به خود جذب کنند، هرچند تنها با هدف نهایی به دست آوردن یک نفر برای ازدواج مقدس. من همچنین بیوه‌زنانی را که قصد ازدواج مجدد دارند و خود را می‌آرایند سرزنش نمی‌کنم، به شرط آنکه در حدی متعارف باقی بمانند که برای کسانی ریاست یک خانواده را بر عهده دارند و از اندوه‌های تلخ بیوه‌زنی گذشته‌اند، شایسته است. اما برای کسانی که حقیقتاً بیو هستند، چه از درون و چه از برون، فروتنی، حیا و تقوا تنها زیورآلات مناسبشان است. اگر آنها در پی جلب تحسین مردان ۲۲۸ باشند، بیوه زن واقعی نیستند، و اگر چنین قصدی ندارند، چرا باید نشانه‌های آن را بر خود داشته باشند؟ کسی که قصد پذیرایی از مهمان را ندارد، نباید تابلوی خود را آویزان کند. به همین ترتیب، همه به زنان پیر مسن که خود را جوان‌نمایی می‌کنند، می‌خندند؛ چنین چیزهایی تنها در جوانان قابل تحمل است.

همیشه آراسته باشید و هرگز اجازه ندهید هیچ‌گونه بی‌نظمی یا نامرتبی در شما دیده شود. لباس نامرتب نسبت به کسانی که با آن‌ها معاشرت می‌کنید بی‌احترامی محسوب می‌شود؛ اما در عین حال از هرگونه خودآرایی، رفتار عجیب و خیال‌پردازی دوری کنید. تا حد امکان به سادگی و بی‌تکلفی پایبند باشید—چنین لباسی بهترین زینت برای زیبایی و بهترین بهانه برای زشتی است. سنت پیتر به زنان می‌گوید که در آرایش موی خود زیاده‌روی نکنند. هر کس مردی را که با چنین چیزهایی خود را پست می‌کند، زن‌صفت می‌پندارد، و ما زنی را که خود را آراسته می‌کند، بی‌حیا می‌دانیم، یا دست‌کم آن از حیا دارد در میان زینت‌آلات و آویزهایش پنهان می‌شود. آنها می‌گویند قصدی بد ندارند، اما من پاسخ می‌دهم که شی راهی پیدا می‌کند تا از همه اینها ضرری به بار آورد. از نظر خودم، دوست دارم مرد یا زن پارسایم بهترین لباس‌پوشیده در ۲۲۹ جمع باشد، اما کم‌زرق‌وبرق‌ترین و کم‌تجمّل‌آمیزترین، و آراسته باشد، چنان‌که سنت پیتر می‌گوید، به «زیور روحی ملایم و آرام». [۱۲۶] سنت لوئیس گفت که کار درست این است که هر کس متناسب با جایگاه خود لباس بپوشد، تا آدم‌های خوب و معقول نتوانند بگویند که آنها لباس‌های مجلسی پوشیده‌اند، یا جوان‌ترهای شادتر نتوانند بگویند که آنها

---

۱۲۵ اول تیموتائوس ۲: ۹

126 اول پطرس ۳:۳

کم‌لباس. اما اگر این آخری‌ها از آنچه متین و شایسته است راضی نیستند، باید به تأیید بزرگان قناعت کنند.

فصل بیست و ششم. دربارهٔ معاشرت؛ و نخست، چگونه از خدا سخن بگوییم.

پزشکان تا حد زیادی سلامت یا بیماری یک انسان را از روی وضعیت زبانش تشخیص می‌دهند، و سخنان ما آزمون درستی از حال روح ما هستند. نجات‌دهنده می‌گوید: «به سخنان تو عادل شناخته خواهی شد و به سخنان تو محکوم خواهی
۲۳۰ شد.» [۱۲۷] ما معمولاً دست خود را سریعاً به جایی می‌بریم که درد را احساس می‌کنیم، و زبان نیز در نشان دادن دوست داریم، تند و تیز است. اگر از صمیم قلب خدا را دوست بداری، فرزندم، اغلب در میان خویشاوندان، خانواده و دوستان نزدیک از او سخن خواهی گفت، زیرا «دهان صالحان حکمت می‌گوید و زبانشان داوری می‌کند.» [۱۲۸] همان‌طور که زنبور با خرطومش جز عسل به چیزی دست نمی‌زند، لبان شما نیز باید همواره با خدای شما شیرین باشد، و بدانید که هیچ چیز خوشایندتر از ستایش و برکت نام مقدس او نیست؛ چنان‌که گفته می‌شود هنگامی که سنت فرانسیس نام خداوند را بر زبان آورد، گویی شیرینی آن را بر لبانش احساس می‌کرد و نمی‌توانست آن را رها کند. اما همیشه به یاد داشته باش که هرگاه از خدا سخن می‌گویی، او خداست؛ و با وقار و با دینداری سخن بگوی، نه به شکلی تصنعی یا چنانکه گویی در حال موعظه هستی، بلکه با روحی از فروتنی، محبت و تواضع؛ و در حالی که با کلمات پرهیزگارانه و پارسایانه‌ای عسل از لبان خود می‌چکانید (مانند عروس در غزل‌های سلیمان [129])، با هر کسی که در اطرافتان است سخن می‌گویید، در دل نهان خود از خدا می‌خواهید که این شبنم نرم آسمانی را در حین گوش فرا دادنشان در ذهنشان بنشاند. و به ویژه به یاد داشته باشید که همیشه این وظیفه فرشته‌وار را با ملایمت و محبت به انجام رسانید، نه چنانکه گویی دیگران را سرزنش می‌کنید، بلکه به گونه‌ای که دلشان را برمی‌ربایید. شگفت‌آور است که چقدر جذاب و اینکه چه رفتار ملایم و خوشایندی است، و چقدر دل‌ها را فتح می‌کند.

۲۳۱ پس مراقب باشید که هرگز دربارهٔ خدا یا چیزهایی که به او مربوط می‌شود، صرفاً به شکلی تشریفاتی و قرارداد سخن نگویید؛ بلکه با خلوص و اخلاص سخن بگویید و از آن شیوهٔ تصنعی که برخی افراد خودخواندهٔ مذهبی پیوسته گفتگوهای خود را با کلمات مقدس و احادیثی از ق ، به شکلی بسیار ناموزون و بی‌اندیشه می‌آمیزند، پرهیز کنید. اغلب اوقات آنها گمان می‌کنند که واقعاً به اندازهٔ سخنانشان پارسایی دارند، در حالی که احتمالاً چنین نیست.

فصل ۲۷. درباره سخنان ناشایست و احترام به دیگران.

---

۱۲۷ S. متی ۱۲:۳۷.

۱۲۸ مزامیر ۳۷: ۳۰.

۱۲۹ نغمهٔ سلیمان ۴: ۱۱.

سنت یعقوب می‌گوید: «هر کس در سخن لغزش نکند، انسان کاملی است.» [۱۳۰] بسیار هوشیار باشید که هرگز هیچ سخن ناشایستی بر زبان نیاورید؛ حتی اگر نیت بدی نداشته باشید، شنوندگان ممکن است آن را با معنایی متفاوت برداشت کنند. کلمه‌ای ناپاک که بر ذهن ضعیفی می‌افتد، مانند قطره‌ای روغن بر لباس، آلودگی خود را پخش می‌کند و گاهی چنان بر دل چنگ می‌اندازد که آن را از انبوه افکار شهوانی و وسوسه‌ها پر می‌سازد. بدن از طریق دهان مسموم می‌شود، و قلب نیز از طریق گوش مسموم می‌گردد؛ و زبانی که این عمل را انجام می‌دهد قاتل است، حتی زمانی که زهری که وارد کرده پادزهری خنثی شود که قلب شنونده را مشغول کرده است. این سخنران نبود که آن جان را نکشت. و هیچ‌کس پاسخ ندهد قصدی برای آسیب‌رساندن نداشته است. پروردگار ما که از دل‌های مردم آگاه است، فرموده است: «از سرشاری دل، دهان سخن می‌گوید.» [۱۳۱] و حتی اگر نیت ما آسیبی نباشد، شیطان نیت بسیار بدی دارد و او از آن سخنان بیهوده به عنوان سلاحی تیز بر قلب همسایه‌ای استفاده خواهد کرد. گفته می‌شود کسانی که گیاهی به نام آنجلیکا می‌خورند همیشه نفسی خوشبو و مطبوع دارند؛ و کسانی که فضایل فرشتگان یعنی پاکی و حیا را گرامی می‌دارند، همیشه به سادگی، با ادب و با تواضع سخن خواهند گفت. اما در مورد سخنان ناپاک و سبک‌سرانه، پولس قدیس می‌گوید که چنین چیزهایی حتی نباید در میان ما نام برده شود [۱۳۲]، زیرا همان‌طور که او در جای دیگری به ما می‌گوید: «همنشینی با بدی، نیکی را فاسد می‌کند.» [۱۳۳]

آن سخنان ناپاک که با لفافه و با تظاهر به احتیاط گفته می‌شوند، از همه مضرترند؛ زیرا همان‌طور که هرچه نوک تیری تیزتر باشد، گوشت را عمیق‌تر می‌شکافد، هرچه یک سخن ناپاک ناسزاوارتر باشد، بیشتر به دل نفوذ می‌کند. و اما کسانی که گمان می‌کنند با گفتن چنین سخنانی خود را دانا نشان می‌دهند، حتی نخستین هدف از معاشرت با دیگران را درک نمی‌کنند؛ زیرا انسان‌ها باید مانند کندوی عسل باشند که برای ساختن عسل از طریق گفتگوهای نیک و سودمند گرد می‌آیند، نه مانند لانه‌ی زنبورهای بی‌عسل که از فساد تغذیه می‌کنند. اگر فردی گستاخ با زبان ناپسندی با شما سخن گفت، با روی‌گرداندن یا به هر روش دیگری که صلاح می‌دانید، نشان دهید که ناخشنود هستید.

یکی از شوم‌ترین خصلت‌ها آن است که هر چیز را به طنز می‌کشد و مسخره می‌سازد. خداوند از این رذیله بیزار است و گاهی آن را به‌طور بارزی مجازات کرده است. هیچ چیز به اندازه تحقیر و کوچک‌شمردن همسایه با نیکی و روحانیّت در تضاد نیست، و هر جا طنز و استهزا باشد، تحقیر نیز هست. از این رو، تحقیر گناهی بس سنگین است و پیشوایان معنوی ما به درستی گفته‌اند که استهزا، بزرگ‌ترین گناهی است که می‌توانیم در گفتار علیه همسایه‌مان مرتکب شویم؛ زیرا وقتی او را به هر نحو دیگری آزرده می‌کنیم، ممکن است هنوز احترامی برای او در دل خود داشته باشیم، اما کسانی را که به سخره می‌گیریم، حتماً تحقیر خواهیم کرد.

---

۱۳۰ یعقوب ۳: ۲.
۱۳۱ متی ۱۲: ۳۴.
132 افس. ۵: ۳.
۱۳۳ ۱ قرنتیان ۱۵: ۳۳.

گفتگویی خوش‌دلانه و سرشار از زندگی ساده و شادمانی هست که یونانیان آن را «یوترپلیا» می‌نامیدند و ما آن را «گفت‌وگوی خوب» باید بنامیم؛ گفتگویی که از پیشامدهای پیش‌پاافتاده‌ای که ناشی از کاستی‌های انسانی است، سرگرمی بی‌گناهانه و مهربانانه فراهم می‌آورد. تنها مراقب باشید که این شادی ظاهری از حد نگذرد و به تمسخر تبدیل نشود. تمس
خنده را به قیمت تحقیر دیگری برمی‌انگیزد؛ اما شادی ظاهری و شوخی بازیگوشانه هرگز نزاکت مهربانانه و اعتمادآمیز ۲۳۴
که به کسی آسیب نمی‌رساند، از نظر دور نمی‌دارد. زمانی که افراد مذهبی اطرافش مایل بودند در هنگام غذا با سنت لوئیس به بحث‌های جدی بپردازند، او از روی ملاحظه‌ی درباریانش می‌گفت: «این زمان برای بحث‌های جدی نیست، بلکه برای گفتگوهای عمومی و تفریحات شاد است.» اما دخترم، بگذار تفریحات ما همیشه چنان باشد که از طریق نیایش، ابدیت را به دست آوریم.

فصل بیست و هشتم. درباره قضاوت‌های شتاب‌زده.

«قضاوت مکنید تا قضاوت نشوید»، گفت نجات‌دهندهٔ جان‌های ما؛ «محکوم مکنید تا محکوم نشوید» (134)و رسول، سنت پولس، «پیش از وقت قضاوت مکنید، تا وقتی که خداوند بیاید، که او هم امور پنهان تاریکی را آشکار خواهد ساخت و هم نیت‌های دل‌ها را نمایان خواهد کرد.» 135به راستی، قضاوت‌های شتاب‌زده برای خدا بسیار ناخوشایند است
قضاوت‌های مردم شتاب‌زده است، زیرا ما قاضی یکدیگر نیستیم و با قضاوت کردن، مقام ویژهٔ پروردگار خود را غـ ۲۳۵
می‌کنیم. قضاوت انسان شتاب‌زده است، زیرا بدی اصلی گناه در نیت و نقشهٔ قلب نهفته است که برای ما در تاریکی پنهان است. علاوه بر این، قضاوت‌های انسان شتاب‌زده است، زیرا هر کس به قضاوت کردن خود کفایت می‌کند، بی‌آنکه به قضاوت کردن همسایه‌اش بپردازد. اگر نمی‌خواهیم قضاوت شویم، بر ما واجب است که نه دیگران را قضاوت کنیم و نه خود را. پروردگارمان اولی را نهی می‌کند و پیامبرش دومی را امر می‌نماید و می‌فرماید: «اگر خود را قضاوت کنیم، قضاوت نخواهیم شد.» ۱۳۶اما افسوس! که ما اغلب دقیقاً این تعالیم را برعکس عمل می‌کنیم، همسایه‌مان را قضاوت می‌کنیم، کاری که از هر سو منع شده است، در حالی که به ندرت خودمان را قضاوت می‌کنیم، همان‌طور که به ما گفته شده است.

باید به اصلاح قضاوت‌های شتاب‌زده بر اساس علل آن‌ها بپردازیم. برخی از دل‌ها از طبیعت چنان تلخ و خشن‌اند که هر چیزی را که لمس کنند تلخ می‌سازند؛ مردانی که به قول پیامبر «حکم را به تلخی بدل می‌کنند و عدالت را از زمین برمی‌دارند.» 137چنین افرادی به‌شدت نیازمند درمان توسط یک پزشک روحانی حکیم‌اند، زیرا این تلخی برایشان ذاتی است و غلبه بر آن دشوار؛ و اگرچه بیشتر نقصی است تا گناه، اما بسیار خطرناک است، زیرا موجب و زمینه‌ساز قضاوت‌های شتاب‌زده و تهمت در دل می‌شود. دیگران هستند که در صدور قضاوت‌های شتاب‌زده، کمتر به خاطر روح
تلخ و بیشتر به خاطر غرور گناهکارند، و گمان می‌کنند با تحقیر کردن اعتبار دیگران، اعتبار خود را بالا می‌برند. ا ۲۳۶
انسان‌های خودکفا و متکبرند،

---

۱۳۴ لوقا ۶: ۲۳

135 اول قرنتیان ۴:۵.

۱۳۶ ۱ قرنتیان ۱۱:۳۱

137 آموص ۵: ۷.

کسانی که در خودبینی خود چنان والا مقام‌اند که همه چیز را پست و بی‌ارزش می‌پندارند. آن فریسی احمق بود که گفت: «من مانند سایر مردم نیستم.» [138] دیگران، باز هم، چنین غرور آشکاری ندارند، بلکه لذت پنهان کوچکی در دیدن خطاهای دیگران دارند تا بتوانند برتری خود را بهتر درک کنند. این رضایت چنان پنهان و تقریباً غیرقابل‌تشخیص است که کشف آن نیازمند دیدی تیزبین است و کسانی که آن را تجربه می‌کنند، باید به آن اشاره شود. برخی هستند که برای توجیه و تبرئه خود در برابر وجدانشان، به‌سادگی فرض می‌کنند دیگران نیز مرتکب همان خطاها یا خطاهای بزرگ‌تر شده‌اند، و بیهوده تصور می‌کنند گناه وقتی میان جمع زیادی تقسیم شود، کم‌تر قابل سرزنش است. دیگران، ، دوباره صرفاً به این دلیل به قضاوت‌های شتاب‌زده تن می‌دهند که از تحلیل و کالبدشکافی فلسفی شخصیت همسایگان خود لذت می‌برند؛ و اگر به بدشانسی گهگاه حق با آنها باشد، گستاخی و عشقشان به انتقاد تقریباً لاعلاج تقویت می‌شود.

سپس کسانی هستند که قضاوتشان صرفاً بر اساس تمایل شکل می‌گیرد؛ کسانی که همیشه از کسانی که دوست دارند، خوب فکر می‌کنند و از کسانی که دوست ندارند، بد. با این حال، یک استثنای نادر برای این امر وجود دارد که با این وجود گاهی با آن مواجه می‌شویم، زمانی که عشقی افراطی قضاوتی نادرست در مورد معشوق خود برمی‌انگیزد؛ نتیجهٔ هول
۲۳۷
یک عاطفهٔ بیمارگونه، معیوب و بی‌قرار که در واقع حسادت است؛ یک غریزهٔ شوم که، همان‌طور که همه می‌دانند، قادر است دیگران را بر اساس بی‌اهمیت‌ترین و خیالی‌ترین دلایل به خیانت و زنا محکوم کند. به همین ترتیب، ترس، جاه‌طلبی و دیگر ضعف‌های اخلاقی اغلب به طور گسترده‌ای موجب ایجاد سوءظن و قضاوت‌های شتاب‌زده می‌شوند.

چه درمانی می‌توانیم به کار ببریم؟ کسانی که آب گیاه اتیوپیایی اوفیوسا را می‌نوشند، گمان می‌کنند که در همه‌جا مارها و وحشت‌ها را می‌بینند؛ و کسانی که در غرور، حسادت، جاه‌طلبی و نفرت غرق می‌شوند، در هر کسی که نگاه می‌کنند، آسیب و شرم خواهند دید. گروه اول تنها با نوشیدن شراب نخل « » شفا می‌یابند، و من نیز دربارهٔ این گروه دوم می‌گویم: آزادانه از شراب مقدس عشق بنوشید، و آن شما را از خلق‌وخوهای ناپسندی که به این قضاوت‌های انحرافی می‌انجامند، شفا خواهد داد. عشق نه تنها به دنبال بدی نمی‌گردد، بلکه از رویارویی با آن هراس دارد، و هنگامی که چنین دیداری اجتناب‌ناپذیر است، با دیدن اولین نشانه چشم می‌پوشد و سپس در سادگی مقدس خود، از خود می‌پرسد که آیا آنچه دید صرفاً سایه‌ای خیالی نبوده که از مسیرش عبور کرده باشد، نه خود گناه. یا اگر عشق ناچار شود این واقعیت را بپذیرد
۲۳۸ سرعت روی برمی‌گرداند و می‌کوشد آنچه را دیده فراموش کند. به راستی، عشق شفابخش بزرگ همه دردهاست، و بیش از همه، شفابخش همین درد است. برای کسی که به زردی مبتلاست، همه چیز زرد به نظر می‌رسد؛ و گفته می‌شود که تنها درمان آن از طریق کف پاهاست. بی‌شک، گناه قضاوت‌های شتاب‌زده نوعی تب زرد روحانی است که برای کسی که آن را دارد، همه چیز را نازیبا جلوه می‌دهد؛ و کسی که بخواهد از این بیماری شفا یابد، نباید به درمان چشم‌ها یا عقل خود اکتفا کند، بلکه باید از طریق عواطف، که همچون پاهای جان هستند، به آن حمله کند. اگر عواطف شما گرم و مهربان باشد، قضاوتتان تند نخواهد بود؛ اگر محبت‌آمیز باشد، قضاوتتان نیز به همان اندازه مهربانانه خواهد بود. کتاب مقدس سه مثال برجسته ارائه می‌دهد. اسحاق، هنگامی که در سرزمین جرّار بود، به دروغ گفت که ربقا خواهرش است، اما وقتی ابیملک صمیمیت آنها را دید، فوراً نتیجه گرفت که او همسرش است. [139]یک ذهن بدخواه ترجیح می‌داد گمان کند که رابطه‌ای نامشروع وجود داشته است

---

۱۳۸ لوقا ۱۸: ۱۱

۱۳۹ پیدایش ۲۶.

رابطه‌ای میان آن‌ها وجود داشت، اما ابیملک خوش‌بینانه‌ترین برداشت ممکن را از ماجرا داشت. و ما نیز باید همیشه همسایه‌مان را تا حد امکان با نیکی قضاوت کنیم؛ و اگر اعمال او چندوجهی باشد، باید بهترین وجه را بپذیریم. باز، هنگام که حضرت یوسف (ع) دریافت که مریم مقدس حامله است، [140] با علم به پاک و مقدس بودن او، نمی‌توانست باور کند ۲۳۹ گناهی در او باشد و تمام قضاوت را به خدا واگذاشت، هرچند شواهد قویی برای محکوم کردن او وجود داشت. و روح‌القدس از حضرت یوسف (ع) به عنوان «مردی صالح» یاد می‌کند. وقتی یک انسان صالح نمی‌تواند هیچ بهانه‌ای برای کاری که شخص مورد اعتمادش انجام داده است بیابد، باز هم از قضاوت کردن او خودداری می‌کند و همه چیز را به داوری خدا می‌سپارد. باز هم، نجات‌دهنده مصلوب ما، هرچند نمی‌توانست گناه کسانی را که او را مصلوب کردند کاملاً نادیده بگیرد، با این حال هر بهانه‌ای را که می‌توانست برایشان بیاورد، به ناآگاهی آنها استناد می‌کرد. [141] و بنابراین، هنگامی که نمی‌توانیم هیچ بهانه‌ای برای گناه بیابیم، دست‌کم باید برای آن تا حد امکان شفقت قائل شویم و آن را به کم‌ضررترین انگیزه‌هایی که می‌توانیم بیابیم، مانند جهل یا ناتوانی، نسبت دهیم.

پس آیا هرگز نباید همسایه‌مان را قضاوت کنیم؟ می‌پرسی. هرگز، فرزندم. این خداست که قضاوت می‌کند مجرمانی که به دادگاه آورده می‌شوند. او از طریق قضات حکم خود را به ما ابلاغ می‌کند؛ آنان مفسران او هستند و تنها وظیفه‌شان ابلاغ قانون اوست. اگر آنان از این حد فراتر روند و تحت تأثیر هوس‌های خود قرار گیرند، خود قضاوت می‌کنند و به خاطر این کار، مورد قضاوت قرار خواهند گرفت. قضاوت یکدیگر برای همه انسان‌ها به عنوان انسان، ممنوع است.

ما لزوماً به‌خاطر دیدن یا آگاهی از وجود یک اشتباه قضاوت نمی‌کنیم. قضاوت شتاب‌زده همیشه مبتنی بر فرضیه‌ای است که روشن نیست، و با وجود آن فرد دیگری را محکوم می‌کنیم. شک کردن درباره همسایه اشتباه نیست، اما باید بسیار مراقب ۲۴۰ باشیم که حتی شک‌ها یا سوءظن‌هایمان شتاب‌زده و بی‌ملاحظه نباشد. شخص بدخواهی که می‌بیند یعقوب در کنار چاه راachel را می‌بوسد [142] یا ربکا از الیعزر، غریبه‌ای، جواهرات می‌پذیرد [143]، ممکن است آنها را به بی‌قیدی متهم کند، هرچند به ناحق و بی‌منطق. اگر عملی ذاتاً بی‌طرف باشد، گمان‌زدن به سوءنیت از روی شتاب‌زدگی است، مگر آنکه شواهد محیطی قوی وجود داشته باشد که چنین امری را اثبات کند. و در مورد «اِلِی‌عازَر، پسر تولی» ( )، قضاوت شتاب‌زده است وقتی از عملی که ممکن است بی‌گناهانه باشد، نتیجه‌گیری محکوم‌کننده می‌کنیم. کسانی که مراقب وجدان خود هستند، به ندرت دچار قضاوت‌های شتاب‌زده می‌شوند،

زیرا همان‌طور که وقتی ابرها پایین می‌آیند زنبورها به پناهگاه کندوی خود بازمی‌گردند، انسان‌های واقعاً نیک نیز به درون خود عقب‌نشینی می‌کنند و از درآمیختن با ابرها و مه غلیظ کارهای مشکوک همسایگانشان خودداری می‌کنند و به جای دخالت در امور دیگران، انرژی‌های خود را وقف پیشرفت و تصمیمات نیک خویش می‌نمایند.

هیچ نشانه‌ای مطمئن‌تر از زندگی بی‌فایده نیست تا وقتی مردم خود را تسلیم سرزنش‌گری و کنجکاوی‌های تفتیشی نس به زندگی دیگران می‌کنند. البته باید استثنا قائل شد برای کسانی که به‌طور قانونی مسئول دیگران هستند، چه در زندگی ۲۴۱ خانوادگی و چه در زندگی عمومی؛ برای همهٔ آنان این موضوع به مسئله‌ای وجدانی تبدیل می‌شود.

---

۱۴۰. متی ۱.
141. لوقا ۲۳: ۳۴.
142. پیدایش ۲۹: ۱۱.
143. پیدایش ۲۴: ۲۲.

تا بر رفتار همتایان خود نظارت کنند. بگذارند وظیفه‌شان را با محبت انجام دهند و همچنین مراقب باشند که خود را در چارچوب آن وظیفه نگه دارند.

فصل بیست و نهم. درباره تهمت.

از قضاوت‌های شتاب‌زده بی‌اعتمادی، تحقیر دیگران، غرور و خودکفایی و بی‌شمار نتایج زیان‌بار دیگر ناشی می‌شود که در میان آن‌ها گناه تهمت که آفتی واقعی برای جامعه است، برجسته است. ای کاش می‌توانستم زغال داغی از مذبح خدا بردارم و لبهٔ لبان مردم را لمس ک نم، تا بی‌عدالتی‌شان زدوده و گناهانشان پاک شود، همان‌گونه که سر ّافیم لب‌های اشعیا را پاک کردند. [۱۴۴] کسی که می‌توانست جهان را از تهمت پاک سازد، بخش بزرگی از گناهانش را نیز زدوده بود!

هر کس که بی‌حق آبروی همسایه‌اش را ببرد، گناهکار است و موظف است به اندازه نوع بدگویی‌اش جبران خسارت کند؛ زیرا هیچ‌کس نمی‌تواند با بار مال غصب‌شده وارد بهشت شود و از میان همه دارایی‌های دنیوی، گران‌بهاترین آن آبروی نیک است. تهمزنی نوعی قتل است؛ زیرا ما همه سه زندگی داریم: یک زندگی روحانی که به فیض خدا بستگی دارد؛ یک زندگی ۲۴۲ جسمانی که به روح وابسته است؛ و یک زندگی مدنی که در آبروی خوب خلاصه می‌شود. گناه ما را از اولی محروم می‌کند، مرگ دومی را رقم می‌زند و تهمزنی سومی را نابود می‌سازد. اما تهمت‌زن با زبان بی‌کار خود سه قتل جداگانه مرتکب می‌شود: او روح خود و روح کسی را که گوش می‌دهد نابود می‌کند و همچنین موجب مرگ مدنی موضوع تهمتش می‌شود؛ زیرا، همان‌طور که سنت برنارد می‌گوید، شیطان هم بر تهمت‌زن و هم بر کسانی که به او گوش می‌دهند مسلط است، بر زبان اولی و گوش دومی. و داوود درباره تهمزنندگان می‌گوید: «آنها زبان‌های خود را مانند مار تیز کرده‌اند؛ زهر مارها زیر لب‌هایشان است.» [۱۴۵] ارسطو می‌گوید که زبان تهمزننده نیز مانند زبان دوپایه و دوتیغه مار است؛ او با یک تیر هم گوش شنوندگان را می‌سوزاند و هم آبروی کسی را که مورد تهمت قرار گرفته است، مسموم می‌کند.

دخترم، از تو می‌خواهم که هرگز دربارهٔ هیچ‌کس، چه مستقیماً و چه غیرمستقیم، بدگویی نکنی؛ از اینکه بی‌دلیل گناهان یا خطاهای همسایه‌ات را به او نسبت دهی، از افشای بی‌مورد عیوب واقعی او، از بزرگ‌نمایی عیوب آشکار، از نسبت دادن نیت‌های نادرست به کارهای نیک، از انکار خوبی‌هایی که در دیگری می‌دانی وجود دارد، از پنهان کردن آن با نیت سوء یا کوچک جلوه دادن آن در گفتگو، برحذر باش. در همه و هر یک از این روش‌ها، تو به شدت خدا را آزرده می‌سازی، ۲۴۳ اگرچه بدترین آن‌ها اتهام دروغین یا انکار حقیقت به زیان همسایه‌ات است، زیرا در آن، زیان او را با دروغ همراه می‌سازی. کسانی که با تظاهر به خیرخواهی یا با ادعاهای ناصادقانه از دوستی صمیمانه، به دیگران تهمت می‌زنند، از همه بدخواهانه‌تر و شرورتر هستند. آنها ادعا می‌کنند که به قربانی خود عشق می‌ورزند و که او از جهات بسیاری مردی عالی است، اما با این حال، حقیقت باید گفته شود، و او در چنین امری بسیار اشتباه کرده است؛ یا اینکه فلان زن به طور کلی بسیار بافضیلت است، اما و غیره.

---

۱۴۴ اشعیا ۶:۶،۷.

۱۴۵ مزامیر ۱۴۰:۳.

آیا این حقه را نمی‌بینی؟ کسی که کمان را می‌کشد، تیر را تا جایی که می‌تواند به خود نزدیک می‌آورد، اما این کار را تنها برای آن می‌کند که تیر با نیروی بیشتری پرتاب شود؛ و به همین ترتیب، این تهمت‌زنندگان به نظر می‌رسد که در گفتار بد خود ملاحظه‌ای می‌کنند، اما این تنها برای آن است که تیر با هدفی دقیق‌تر پرتاب شود و عمیق‌تر در ذهن شنوندگان فرو رود. تهمت بذله‌گو زبان‌بارترینِ همه است؛ زیرا همان‌طور که برخی سموم وقتی به‌تنهایی مصرف می‌شوند ضعیف‌اند، با مخلوط شدن با شراب قدرتمند می‌شوند، بسیاری از تهمت‌ها که اگر به‌تنهایی وارد گوش شوند و از گوش دیگر خ می‌گردند، هنگامی که با اظهارات سرگرم‌کننده و بذله‌گویانه همراه شوند، در مغز شنونده جای می‌گیرند. «زهر مارها زیر ۲۴۴ لب‌هایشان است.» نیش مار به‌سختی محسوس است و زهر آن در ابتدا تنها باعث التهابی می‌شود که چندان ناخوشایند نیست، چنان‌که قلب و دستگاه عصبی گشاد شده و آن زهر را می‌پذیرند، زهری که بعدها درمانی برای آن یافت نمی‌شود.

یک نفر را هرچند مستش را دیده باشی، یا زانی بدکاره خطاب نکن، زیرا می‌دانی گناه کرده است؛ یک عمل تنها او را برای همیشه متهم نمی‌کند. خورشید یک بار ایستاد وقتی یوشع و بنی‌اسرائیل از دشمنان خود انتقام گرفتند؛ [۱۴۶] و بار دیگر در نیمروز تاریک شد وقتی خداوند مصلوب گردید؛ [۱۴۷] اما هیچ‌کس بر این اساس نمی‌گوید « » که خورشید ساکن یا تاریک بود. نوح یک‌بار مست شد و لوط نیز مرتکب زنای محارم گردید، با این حال نمی‌توان دربارهٔ هیچ‌یک از آن‌ها گفت که به طور عادت به چنین گناهانی آلوده بوده‌اند؛ و شما نیز سنت پاول را مرد خونریز یا کفرگو نخواهید خواند، زیرا او پیش از مسیحی شدن کفر گفته و خون ریخته بود. پیش از آنکه مردی شایسته چنین انگ‌زنی باشد، باید در گناهی که به آن متهم است عادت کرده باشد، و ناعادلانه است که کسی را پرخاشگر یا دزد بنامید، تنها به این دلیل که یک‌بار او را در حال دز یا خشم دیدن یافته‌اید. حتی زمانی که ممکن است مردی مدت‌ها در گناه پافشاری کرده باشد، ممکن است با نامیدن او ۲۴۵ عنوان فاسد، حرف نادرستی گفته باشید. شمعون طاعون‌زدهٔ ملقب به «مگدالنی» را گناهکار خواند، زیرا او زمانی زندگی گناه‌آلودی داشت؛ اما او دروغ گفت، زیرا او دیگر گناهکار نبود، بلکه توبه‌کننده‌ای بسیار پارسا بود، و به همین دلیل خداوند خود از او دفاع کرد. [۱۴۸]

فریسی به عشار به‌عنوان گناهکاری بزرگ می‌نگریست—احتمالاً به‌عنوان بی‌انصاف، ستمگر و زناکار؛ [۱۴۹] اما چقدر در اشتباه بود، زیرا همان عشار محکوم‌شده حتی در آن لحظه نیز تبرئه شده بود! اگر رحمت خدا چنان عظیم است که یک لحظه کافی است تا انسانی را تبرئه و نجات دهد، چه اطمینانی داریم که کسی که دیروز گناهکار بود، امروز نیز همان است؟ دیروز ممکن است « » قاضی امروز نباشد، و امروز قاضی دیروز نباشد: همه در روز بزرگ آخرت به حق قضاوت خواهند شد. خلاصه اینکه، ما هرگز نمی‌توانیم بدون آنکه در معرض خطر دروغگویی قرار گیریم، فردی را شرور بخوانیم. اگر سخن گفتن کاملاً ضروری باشد، می‌توانیم بگوییم که او در چنین عملی مرتکب گناه شده، در چنین زمان و مکانی زندگی شریرانه داشته، یا در حال حاضر در حال انجام کارهای نادرستی است؛ اما ما هیچ حقی نداریم که از دیروز برای امروز نتیجه‌گیری کنیم، و نه از امروز برای دیروز؛ و حتی کمتر می‌توانیم درباره آینده سخن بگوییم.

۲۴۶

---

۱۴۶ یوشع ۱۰:۱۳

۱۴۷ لوقا ۲۳:۴۴

۱۴۸ لوقا ۷: ۳۷–۳۹.

۱۴۹ لوقا ۱۸:۱۱.

اما در حالی که نسبت به کوچک‌ترین گمان به تهمت بسیار حساس هستید، باید از افراطی که برخی در آن گرفتار می‌شوند نیز پرهیز کنید؛ کسانی که در تلاش برای بدگویی نکردن از هیچ‌کس، در واقع از فحشا حمایت کرده و درباره آن سخن نیک می‌گویند. اگر با کسی سروکار داری که بی‌تردید تهمت‌زن است، او را به بهانهٔ صراحت‌لهجه و بی‌پرده سخن گفتن توجیه مکن؛ کسی را که به‌خوبی معلوم است متکبر است، سخاوتمند و فصیح مگو؛ بی‌احتیاطی‌های خطرناک را صرفاً سادگی بنام مکن؛ نافرمانی را زیر پوشش شور و شوق، یا خودبینی ناشی از صراحت‌لهجه، یا صمیمیت نادرست دوستی پنهان مکن. نه، فرزندم، ما هرگز نباید در تلاش برای اجتناب از تهمت، فساد را در دیگران تقویت یا تحسین کنیم؛ بلکه باید بدی را بدی و گناه را گناه بنامیم و با این کار، به جلال خدا خدمت خواهیم کرد، و همواره این قوانین را در نظر داشته باشیم.

اگر بخواهید در محکوم کردن گناه همسایه‌تان حق داشته باشید، باید مطمئن شوید که این کار یا برای خیر او یا برای خیر دیگران ضروری است. برای مثال، اگر رفتار سبک و ناشایست در حضور جوانان به گونه‌ای مطرح شود که به پاکی آن‌ها آسیب برساند و شما آن را نادیده بگیرید یا توجیه کنید، ممکن است آن‌ها را به کم‌اهمیت‌شمردن شر و تقلید از آن وادارد؛ بنابراین موظفید بی‌درنگ و بی‌محابا همهٔ این امور را محکوم کنید، مگر آنکه آشکار باشد که با موکول کردن کار خیرخواهانهٔ توبیخ به زمانی دیگر می‌توانید آن را سودمندتر انجام دهید.

علاوه بر این، در چنین مواقعی خوب است مطمئن باشید که شما مناسب‌ترین فرد در میان حاضران برای ابراز نظر[247] هستید و سکوت شما به هیچ وجه به منزله تأیید گناه تلقی نشود. اگر از کم‌اهمیت‌ترین افراد حاضر هستید، احتمالاً جای شما برای سرزنش کردن نیست؛ اما اگر فرض کنیم این وظیفه شماست، در گفتار خود نهایت دقت و انصاف را به کار برید — نه یک کلمه بیش و نه یک کلمه کم. برای مثال، صمیمیت برخی افراد را به دلیل خطرناک و بی‌ملاحظه بودن آن نکوهش می‌کنید. اما باید ترازو را با دقیق‌ترین عدالت نگه دارید و حتی در کوچک‌ترین مورد هم اغراق نکنید. اگر تنها نشانه‌ای اندک از بدی وجود دارد، بیش از آن نگو؛ اگر مسئله بی‌احتیاطی پیش پا افتاده‌ای است، آن را بزرگ‌تر جلوه نده؛ اگر واقعاً نه بی‌احتیاطی وجود دارد و نه نشانه قطعی بدی، بلکه تنها چیزی است که بهانه‌ای برای تهمت بدخواهانه فراهم می‌کند، یا به همان اندازه ساده بگویید، یا بهتر از آن، اصلاً چیزی نگو. وقتی از همسایه‌ات سخن می‌گویی، زبانت را همچون تیغی تیز در دست جراح بدان که می‌خواهد عصب‌ها و تاندون‌ها را بِبُرد؛ باید با چنان احتیاطی از آن استفاده کنی که مطمئن شوی ذره‌ای بیش یا کم از حقیقت گفته نمی‌شود. و در نهایت، هنگامی که از شما خواسته می‌شود گناه را سرزنش کنید، همواره تا حد امکان تلاش کنید که گناهکار را ببخشید. می‌توان آزادانه از گناهکاران علنی و بدنام سخن گفت، به شرط آنکه حتی در آن صورت نیز روحیه‌ای از نیکوکاری و شفقت حاکم باشد و شما با تکبر یا گستاخی، یا چنان‌که گویی از سقوط دیگران لذت می‌برید، درباره آنها سخن نگوئید. انجام این کار نشانه‌ای قطعی از ذهنی پست و تنگ‌نظر است. و البته، باید در محکوم کردن دشمنان آشکار خدا و کلیسای او، بدعت‌گذاران و جدایی‌طلبان، آزادانه سخن بگویید — نشان دادن گرگ، هر جا که میان گله رخنه کند، اقدامی از سر محبت حقیقی است. اکثر مردم به خود اجازه می‌دهند تا در انتقاد و سرزنش حاکمان، بدنام‌سازی ملیت‌ها، بر اساس نظرات و سلیقه‌های شخصی خود، مطلقاً آزاد عمل کنند. اما از این عیب بپرهیزید؛ این کار[۲۴] نزد خدا ناخوشایند است و ممکن است شما را به جدال و مشاجره بکشاند. هرگاه از کسی بدی شنیدید، هر شک معقولی را که می‌توانید بر اتهام وارد کنید؛ یا اگر این کار ممکن نیست، برای مقصر هر بهانه‌ای را که دستتان می‌رسد فراهم کنید؛ و حتی اگر آن هم میسر نباشد، باز هم دلسوز و مهربان باشید و به کسانی که با آنها صحبت می‌کنید یادآوری کنید که کسانی که درست قامت ایستاده‌اند، چنین می‌کنند

فقط به واسطهٔ فیض خدا. لطفاً تا حد امکان با مهربانی مانع انتشار شایعات شوید و اگر از شخص مورد انتقاد چیز مثبتی

249

می‌دانید، حتماً به آن اشاره کنید.

فصل سی. رهنمودهای بیشتر درباره گفتگو.

سخنان خود را مهربانانه، صریح، صادقانه، بی‌پرده، ساده و راستگو قرار دهید؛ از هرگونه حیله‌گری، دورویی و تظاهر دوری کنید، و به یاد داشته باشید که گرچه همیشه خوب نیست هر آنچه ممکن است حقیقت داشته باشد را منتشر کنید، اما هرگز مجاز نیستید با حقیقت مخالفت کنید. قانون خود را این قرار دهید که هرگز عمداً چیزی را که کاملاً درست نیست، چه در مقام اتهام و چه در مقام توجیه، بیان نکنید و همواره به یاد داشته باشید که خداوند، خدای حقیقت است. اگر ناخواسته چیزی نادرست گفته‌اید و امکان اصلاح آن فوراً از طریق توضیح یا جبران وجود دارد، این کار را انجام دهید. یک عذرخواهی صادقانه بسیار وزین‌تر از هر دروغی است.

ممکن است گاهی پنهان کردن یا کتمان حقیقت مجاز باشد، اما این کار هرگز نباید انجام شود مگر در موارد خاصی که این خودداری آشکارا یک ضرورت برای خدمت و جلال خ د باشد. در غیر این صورت، چنین حیله‌گری‌ای خطرناک است؛ و در کتاب مقدس به ما گفته شده است که روح‌القدس خدا با افراد دروغگو یا دو دل نخواهد ماند. مطمئن باشید هیچ حیله‌ای به اندازه سادگی سودآور و موفق نیست. حکمت و حیله‌گری دنیوی از آن فرزندان این دنیاست؛ اما فرزندان خدا با قلبی واحد و با تمام اعتماد، مستقیم به پیش می‌روند؛—دروغ، فریب و دورویی نشانه‌های قطعی ذهنی پست و ضعیف است.

در کتاب چهارم اعترافاتش، سنت آگوستین با عبارات بسیار شدید از عشق و وفاداری پرشور خود به دوستی سخن گفت که آن‌ها تنها یک روح داشتند و پس از مرگ دوستش زندگی برایش وحشتناک بود، هرچند از مردن می‌ترسید.

۲۵۰

بعدها این عبارات برایش غیرواقعی و تصنعی به نظر رسید و در کتاب «رجوع‌ها» آن‌ها را پس گرفت. [۱۵۰] می‌بینید که آن ذهن بزرگِ ، تا چه حد نسبت به غیرواقع‌گویی یا تظاهر حساس بود. بی‌شک، صداقت و صراحت در گفتار، زیبایی بزرگی در زندگی مسیحی است. «گفتم مراقب راه‌های خود خواهم بود، تا به زبانم گناه نکنم.» [۱۵۱] «ای خداوند، نگهبانی بر دهانم بگمار و درِ لبانم را پاسبانی کن.» [۱۵۲]

این ضرب‌المثلِ سنت لوئیس بود که نباید با هیچ‌کس مخالفت کرد، مگر آنکه در موافقت گناه یا زیانی باشد؛ و این برای اجتناب از نزاع و بحث بود. به هر حال، وقتی لازم است

۲۵۱

150

«نبریدیوس عزیزترینم... تعجب می‌کردم که دیگران که در معرض مرگ‌اند چگونه زندگی می‌کنند، در حالی که کسی را که دوست داشتم، گویی هرگز نمی‌مرد، مرده بود؛ و حتی بیشتر تعجب می‌کردم که خودم، که برای او همچون نفس دومش بودم، در حالی که او مرده بود، چگونه می‌توانستم زنده بمانم.

احساس کردم

که روح من و روح او یک روح در دو بدن بود، و از این رو زندگی برایم هولناک بود، زیرا نمی‌خواستم نیمه‌جان زندگی کنم، و

شاید از مردن می‌ترسیدم، مبادا آن کس را که بسیار دوستش داشتم، برای همیشه از دست بدهم.»—اعترافات، ترجمه آکسفورد، کتاب چهارم.

ص. ۵۲. «... که به نظر من بیشتر یک سخنرانی توخالی است تا اعترافی جدی.»—«ردّها»، کتاب دوم، فصل ۶.

۱۵۱ مزامیر، ۳۹: ۱.

152 مزامیر ۱۱۹: ۳.

مخالفت با کسی یا بیان نظر شخصی، باید با ملایمت و با ملاحظه، بدون ایجاد آزردگی یا شدت عمل انجام شود. در واقع، ما از تندی یا بدخلقی هیچ دستاوردی نداریم.

سکوت، که از سوی خردمندان پیشین بسیار ستایش شده است، چندان به کاربرد لفظیِ اندکِ واژگان مربوط نمی‌شود، بلکه به پرهیز از به‌کار بردنِ سخنان بی‌فایده فراوان برمی‌گردد. در این زمینه، باید کمتر به کمیت و بیشتر به کیفیت توجه کنیم و به نظر من، هدف ما باید اجتناب از هر دو افراط و تفریط باشد. خودداری و خشک‌مغزی بیش از حد، که از گفتگوهای صمیمی و دوستانه فاصله می‌گیرد، نشانه بی‌اعتمادی است و نوعی غرور تحقیرآمیز را القا می‌کند؛ در حالی که پرحرفی و لاف‌زنی بی‌وقفه، که فرصتی برای دیگران جهت سخن گفتن باقی نمی‌گذارد، بی‌اهمیت و آزاردهنده است.

س. لوئی به گفت‌وگوهای خصوصی و پچ‌پچ‌ها در جمع، به‌ویژه پشت میز غذا، اعتراض داشت، مبادا شک برانگیخته شود که شایعه‌ای در حال تکرار است. «کسانی که حرفی سرگرم‌کننده یا خوشایند برای گفتن دارند،» او استدلال کرد، «باید بگذارند همه از آن لذت ببرند، اما اگر می‌خواهند درباره امور مهم صحبت کنند، باید منتظر زمان مناسب‌تری بمانند.»

فصل سی و یکم. درباره سرگرمی‌ها و تفریحات: چه چیزهایی مجاز است.

ما ناگزیر باید گهگاهی ذهن را آرام کنیم، و بدن نیز به تفریحی نیاز دارد. کاسیان روایت می‌کند که چگونه سنت یوحنا انجیلی توسط شکارچی‌ای یافت شد که در حال نوازش کردن یک تیهو بود که بر مچ دستش نشسته بود. شکارچی پرسید که چگونه مردی با چنین توانایی‌های ذهنی می‌تواند برای چنین سرگرمی پیش‌پاافتاده‌ای وقت پیدا کند. در پاسخ، سنت یوحنا پرسید چرا کمانش را همیشه زه بسته حمل نمی‌کند؟ آن مرد پاسخ داد: «زیرا اگر کمان همیشه خم باشد، هنگام نیاز واقعی، فنر خود را از دست خواهد داد.» حواری پاسخ داد: «پس تعجب نکنید اگر من گهگاه تلاش‌های ذهنی‌ام را سست می‌کنم و خود را سرگرم می‌کنم تا با نیروی بیشتری به مراقبه بازگردم.» سختگیری به گونه‌ای که برای دیگران یا خودمان از هرگونه سرگرمی دریغ کنیم، اشتباه بزرگی است.

پیاده‌روی، بازی‌های بی‌ضرر، موسیقی (چه آلات موسیقی و چه آواز)، ورزش‌های صحرایی و غیره، از جمله تفریحات کاملاً قانونی هستند که تنها به قواعد معمول احتیاط نیاز دارند تا همه‌چیز در حدود مناسب زمان، مکان و میزان باقی بماند. همچنین بازی‌های مهارتی که بدن یا ذهن را تمرین داده و تقویت می‌کنند، مانند تنیس، راکت، دو برای گرفتن حلقه، شطرنج و امثال آن، به خودی خود هم قانونی و هم نیک هستند. تنها باید از افراط در آنها پرهیز کرد، چه از نظر زمانی که به آنها اختصاص داده می‌شود و چه از نظر میزان علاقه‌ای که جلب می‌کنند؛ زیرا اگر زمان زیادی صرف چنین اموری شود، آنها دیگر تفریح محسوب نمی‌شوند و به یک شغل تبدیل می‌گردند؛ و به جای آنکه به ذهن یا بدن استراحت دهند[۲۵۳] و آنها را بازیابند، دقیقاً اثر متضادی دارند. پس از پنج یا شش ساعت صرف بر سر شطرنج، ذهن انسان خسته و فرسوده می‌شود و اختصاص زمان طولانی به تنیس منجر به خستگی جسمانی می‌گردد؛ یا اگر مردم برای شرط‌های سنگین بازی کنند، مضطرب و بی‌قرار می‌شوند، و چنین امور بی‌اهمیتی شایسته این همه توجه و فکر نیستند. اما، بالاتر از همه، مراقب باشید که دل خود را به هیچ‌یک از این امور نبندید، زیرا هرچقدر یک سرگرمی قانونی باشد، اشتباه است که دل خود را به آن بسپارید. نه اینکه نخواهم از کاری که انجام می‌دهید لذت ببرید — وگرنه آن تفریح نبود — اما نمی‌خواهم در آن غرق شوید، یا نسبت به هیچ‌یک از این امور مشتاق یا بیش از حد علاقه‌مند گردید.

فصل سی‌ودوم. از سرگرمی‌های ممنوعه.

اسکناس، ورق و امثال آن از بازی‌های شانسی، صرفاً سرگرمی‌های خطرناک مانند رقص نیستند، بلکه آشکارا بد و مضر هستند و به همین دلیل هم در قانون مدنی و هم در قانون کلیسایی ممنوع شده‌اند. شما می‌پرسید: «ضرر این بازی‌ها چیست؟». چنین بازی‌هایی غیرعقلانی هستند:—برنده اغلب نه مهارتی برای افتخار کردن دارد و نه تلاشی، که این امر برخلاف عقل است. شما پاسخ می‌دهید که این موضوع برای کسانی که بازی می‌کنند روشن است. اما اگرچه این ممکن است ثابت کند که شما به کسی ظلم نمی‌کنید، اما ثابت نمی‌کند که بازی مطابق با عقل است، زیرا پیروزی باید پاداش مهارت یا کار باشد، چیزی که در بازی‌های صرفاً شانسی نمی‌تواند باشد. علاوه بر این، اگرچه چنین بازی‌هایی ممکن است تفریح نامیده شوند و با این نیت باشند، اما در عمل یک اشتغال شدید هستند. آیا این یک اشتغال ذهنی نیست، وقتی ذهن انسان در حالت تمرکز شدید نگه داشته می‌شود و با اضطراب‌ها، ترس‌ها و آشفتگی‌های بی‌پایان در هم می‌شکند؟ چه کسی توجه ملال‌آور و دردناک‌تری از یک قمارباز دارد؟ هیچ‌کس نباید صحبت کند یا بخندد—اگر حتی سرفه کنید، او و همراهانش را آزار می‌دهید. تنها لذت قمار بردن، بردن است و این نمی‌تواند لذت رضایت‌بخشی باشد، زیرا تنها به قیمت شکست حریفتان قابل لذت بردن است. یک‌بار، وقتی بسیار بیمار بود، س. لوئی شنید که برادرش، کنت د'آنژو، و مسیره گوتیه دو نمور در حال قمار بودند، و با وجود ضعفش، پادشاه لرزان وارد اتاقی شد که آن‌ها در آن بودند و با خشم فراوان تاس و پول و هرچه را که بود از پنجره بیرون انداخت. و سارا پاک و پارسا، در التماسش به خدا، اعلام کرد که هرگز با قماربازان معامله‌ای نداشته است.[۱۵۳]

۲۵۵

فصل سی و سوم. دربارهٔ توپ‌ها و سایر سرگرمی‌های قانونی اما خطرناک.

رقص‌ها و مجالس رقص ذاتاً بی‌ضررند، اما شرایطی که معمولاً آن‌ها را احاطه می‌کند، چنان گرایش به شر دارد که مملو از وسوسه و خطر می‌شوند. ساعتی از شب که این مراسم در آن برگزار می‌شوند، خود به خود زمینه‌ساز آسیب است؛ هم از این جهت که در آن فصل شبانگاه اعصاب مردم بیش از همه تحریک شده و در برابر تأثیرات شوم آسیب‌پذیر می‌شوند، و هم به این دلیل که پس از بیدار ماندن در بخش عمده‌ای از شب، صبح‌ها را به خواب می‌گذرانند و بهترین ساعات روز را برای خدمت به خدا از دست می‌دهند. تبدیل روز به شب و نور به تاریکی و معاوضهٔ اعمال نیک با هزل بی‌اهمیت، کاری بی‌معنی است. علاوه بر این، کسانی که به مهمانی‌های رقص رفت‌وآمد می‌کنند، تقریباً ناگزیر خودبینی خود را تقویت می‌کنند و خودبینی بسیار موجب تمایلات ناپاک و دلبستگی‌های خطرناک می‌شود. ۲۵۶

من مایل‌ام دربارهٔ توپ‌ها همان را بگویم که پزشکان دربارهٔ برخی خوراکی‌ها مانند قارچ‌ها و امثال آن می‌گویند—حتی بهترین‌شان چندان فایده‌ای ندارند؛ اما اگر ناچارید آن‌ها را بخورید، دست‌کم مطمئن شوید که به‌خوبی پخته شده‌اند. پس اگر شرایطی که کنترلی بر آن‌ها ندارید شما را به چنین مکان‌هایی ببرد،

---

۱۵۳ بسیار روشن نیست که مراد سنت فرانسیس از این چیست. در ترجمهٔ انگلیسی، سارا تنها می‌گوید: «تو می‌دانی، ای خداوند... که من هرگز نام خود را، و نه نام پدرم را، لکه‌دار نکرده‌ام» (توویت ۳:۱۵). در نسخه ولگات این کلمات آمده است:

Numquam cum ludentibus miscui me; neque cum his, qui in levitate ambulant, participem me»

17 .iii) «praebui).

مراقب باش که چگونه برای ورود به آنها آماده می‌شوی. بگذار این خوراک با اعتدال، وقار و نیت‌های نیک مزین باشد. پزشکان می‌گویند (که هنوز هم به قارچ‌ها اشاره دارند)، از آنها به ندرت و به مقدار کم بخور، زیرا هرچقدر هم که خوب چاشنی شده باشند، زیاده‌روی در آنها مضر است. پس دخترم، کمی و به ندرت برقص، مبادا که در خطر گرفتار شدن به علاقه بیش از حد به این سرگرمی بیفتی.

پلینی می‌گوید که قارچ‌ها، به دلیل طبیعت متخلخل و اسفنجی‌شان، به راحتی مواد بی‌ارزش و مزورانه را جذب می‌کنند، به طوری که اگر در نزدیکی ماری باشند، به زهر آن آلوده می‌شوند. بنابراین، مجالس رقص و گردهمایی‌های مشابه، گرایش دارند به جذب هر آنچه بد و شوم است؛ تمام نزاع‌ها، حسادت‌ها، تهمت‌ها و تمایلات بی‌پروا یک مکان در تالار رقص جمع می‌شوند. در حالی که منافذ بدن انسان با حرکت و رقص باز می‌شوند، منافذ قلب نیز با هیجان باز می‌گردند، و اگر ماری افعی‌ای در آن نزدیکی باشد تا سخنان بی‌محتوای سبک‌سرانه یا ناپاک را نجوا کند و افکار و تمایلات ناپسند را القا نماید ۲۵۷ گوش‌هایی که به آن گوش می‌دهند بیش از آنکه آماده باشند، پذیرای این آلودگی خواهند بود.

دخترم، باور کن که این سرگرمی‌های بیهوده عمدتاً خطرناک هستند؛ آنها روح تقوا را پراکنده می‌کنند، ذهن را سست می‌سازند، نیک‌خواهی حقیقی را مهار می‌کنند و انبوهی از تمایلات بد را در جان برمی‌انگیزند، و از این رو می‌خواهم که در استفاده از آنها بسیار خویشتن‌دار باشی.

بازگردیم به تشبیه طبی؛—می‌گویند پس از خوردن قارچ باید کمی شراب خوب بنوشید. پس از شرکت در مجالس رقص نیز باید افکاری پارساگونه در ذهن بپرورانید تا بر تأثیرات خطرناکی که چنین لذت‌های پوچی بر قلب شما گذاشته‌اند، غلبه کنند. پس، به این امور بیندیشید—۱. در حالی که شما مشغول رقص بودید، ارواح در جهنم به خاطر گناهانی که هنگام چنین سرگرمی‌هایی مرتکب شده بودند، یا در نتیجهٔ آن، ناله می‌کشیدند.

2. به یاد دارید که چگونه در همان زمان، بسیاری از افراد مذهبی و پارسایان دیگر زانو زده و در برابر خدا دعا می‌کردند یا او را ستایش می‌کردند؟ آیا وقت آن‌ها بهتر از وقت شما صرف نشده بود؟

3. بار دیگر، در حالی که شما مشغول رقص بودید، جان‌های بسیاری در میان رنج‌های سخت از دنیا رفته‌اند؛ هزاران و ده‌ها هزار تمام آن مدت بر بسترهای درد و رنج آرمیده بودند، که شاید برخی از آنها بی‌توجه و بی‌تسلی، در تب و انواع بیماری‌های دردناک به ۲۵۸ سر می‌بردند. آیا برای آنها احساس ترحم نخواهی کرد؟ به هر حال، به یاد داشته باش که روزی خواهد آمد که تو نیز به نوبت خود بر بستر بیماری خواهی افتاد، در حالی که دیگران می‌رقصند و خوش می‌گذرانند.

4. آیا فکر می‌کنی که خداوند عزیز ما، بانوی ما و همه فرشتگان و قدیسان، همه آنچه می‌گذشت را می‌دیدند؟ آیا با تأسف و دلسوزی نمی‌نگریستند، در حالی که قلب تو، که شایسته کارهای بهتر بود، درگیر چنین حماقت‌های پیش‌پاافتاده‌ای شده بود؟

5. و در حالی که تو می‌رقصیدی، زمان می‌گذشت و مرگ نزدیک‌تر می‌شد. هرچقدر هم که سرگرم بازی باشی، رقص هولناک مرگ [۱۵۴] باید بیاید، سرگرمی واقعی انسان‌ها، زیرا در آن، چه بخواهند و چه نخواهند، از زمان به سوی ابدیتی از نیکی یا بدی گذر می‌کنند. اگر این موضوع را آرام و چنانکه در حضور خدا هستی در نظر بگیری، او افکار بسیاری از این دست را به تو خواهد الهام کرد که قلبت را ثابت و قوی سازد.

۲۵۹

---

۱۵۴ س. فرانسیس دو سالس بی‌گمان در ذهن خود تصاویر مصوری را داشت که در آن زمان از رقص مرگ رایج بود و ما از طریق رقص مشهور هولبین و آثار دیگر با آن آشنا هستیم (هرچند از نظر ایده‌های مدرن ما بازنمایی آن تقریباً بی‌احترامی محسوب می‌شود). پل مسقف قدیمی در لوسرن یکی از چشمگیرترین نمونه‌هاست.

فصل سی‌و‌چهارم: چه زمانی از چنین سرگرمی‌هایی به‌درستی استفاده کنیم.

اگر می‌خواهید درست رقص یا بازی کنید، باید آن را به عنوان تفریح انجام دهید، نه به عنوان یک سرگرمی جدی، برای مدت کوتاهی، نه به گونه‌ای که شما را برای کارهای دیگر ناتوان سازد، و حتی در آن صورت نیز تنها به ندرت. اگر به یک عادت مداوم تبدیل شود، تفریح به شغل بدل می‌شود. خواهید پرسید چه زمانی رقصیدن یا بازی کردن درست است؟ مواقعی که بازی در بازی‌های مشکوک درست است، نادرند؛ می‌توان بیشتر به بازی‌ها و رقص‌های معمولی پرداخت. اما قاعده شما این باشد که عمدتاً زمانی این کار را انجام دهید که ملاحظات مؤدبانه نسبت به دیگران ِ میانشان بودن، ایجاب می‌کند؛ البته مشروط بر احتیاط و درایت؛ زیرا ملاحظه نسبت به دیگران، اغلب چیزهای بی‌اهمیت یا خطرناک را مجاز می‌شمارد و با زدودن شر، آنها را به خیر تبدیل می‌کند. بدین ترتیب، برخی بازی‌های شانسی که ذاتاً بد هستند، برای شما دیگر چنین نخواهند بود، اگر صرفاً از روی ادب شایسته در آنها شرکت کنید. از خواندن زندگی‌نامهٔ قدیس کارلو بوروموئو بسیار دلگرم شدم، اینکه چگونه برای خوشنود ساختن سوئیسی‌ها در برخی امور شرکت می‌کرد، اموری که معمولاً در آن‌ها بسیار سخت‌گیر بود؛ و همچنین اینکه قدیس اگناتیوس لویولا، هنگامی که از او خواسته می‌شد بازی کند، چنین می‌کرد. اما در مورد سنت الیزابت مجارستان، او گاهی اوقات در جمع، هم بازی می‌کرد و هم می‌رقصید، بی‌آنکه این وقف او را مختل کند؛ وقفی که چنان استوار بود که مانند صخره‌های یک دریاچه کوهستانی، در میان امواج و طوفان‌های جاه‌طلبی و خودبینی که با آن مواجه می‌شد، بی‌تکان باقی می‌ماند.

آتش‌های بزرگ با باد دامن می‌یابند، اما آتش کوچک اگر بی‌پناه بماند، زود خاموش می‌شود.

فصل سی و پنجم. ما باید در امور بزرگ و کوچک وفادار باشیم.

عروس‌برگرفتهٔ ترانه‌های عاشقانه می‌گوید که عروس با «یکی از چشم‌هایش، یکی از گیسوانش» دل او را ربوده است.

155 در سراسر بدن انسان هیچ عضوی چه از نظر سازوکار و چه از نظر فعالیت باشکوه‌تر از چشم نیست و هیچ‌چیز بی‌اهمیت‌تر از مو نیست. و بدین‌سان عروس‌داماد الهی به ما می‌فهماند که او نه تنها اعمال بزرگ پارسایان را می‌پذیرد، بلکه هر نذر اندک و فروتنانه‌ای را نیز می‌پذیرد؛ و کسانی که می‌خواهند به‌طور شایسته به او خدمت کنند، باید نه تنها به امور والا و مهم، بلکه به چیزهای حقیر و کوچک نیز توجه کنند، زیرا با هر دو می‌توان دل و محبت او را به دست آورد.

پس ای فرزندم، آماده باش تا برای پروردگارت مصائب بزرگی را تحمل کنی، حتی تا خود شهادت؛ عزم کن که هر آنچه را برایت عزیزترین است، اگر از تو بخواهد، به او بسپاری؛—پدر، مادر، شوهر، همسر یا فرزند؛ نور چشم‌هایت؛ زندگی‌ات؛ برای چنین نذری، دلت باید آماده باشد. اما تا زمانی که تقدیر الهی این مصائب بزرگ و سنگین را برایت نمی‌فرستد؛ تا زمانی که او از چشمانت نمی‌خواهد، لااقل موی خود را به او بسپار. منظورم این است که رنج‌های پیش‌پاافتادهٔ زندگی، ناراحتی‌های جزئی و زیان‌های ناچیزی را که روزانه بر همه ما می‌رسند، با صبر تحمل کنید؛ زیرا از طریق همین امور کوچک که با عشق و آزادانه پذیرفته می‌شوند، شما تمام قلب خود را به او خواهید بخشید و قلب او را نیز به دست خواهید آورد. منظورم اعمال روزمرهٔ بردباری است؛ سردرد، یا دندان‌درد، یا سرماخوردگی شدید؛

---

155 کانت. کتاب چهارم، بند ۹. در نسخهٔ انگلیسی این عبارت «one chain of her neck» آمده است؛ اما در ولگات

«uno crine colli tui» است.

خصلت‌های آزاردهندهٔ همسر، لیوان شکسته، گم شدن یک انگشتر، یک دستمال، یک دستکش؛ طعنهٔ همسایه‌ای، تلاش برای زود خوابیدن تا برای نماز یا عشای ربانی زود بیدار شویم، آن خجالت اندکی که برخی در انجام آشکار فرایض دینی احساس می‌کنند؛ و مطمئن باشید که همهٔ این رنج‌ها، هرچند کوچک باشند، اگر با محبت پذیرفته شوند، برای نیکیِ خداوند، که در برابر یک جام آب سرد دریایی از خوشبختی را به فرزندانش وعده داده است، بسیار خوشایندند. و افزون بر این، از آنجا که این فرصت‌ها همواره پیش می‌آیند، اگر تنها از آن‌ها به‌درستی استفاده کنیم، زمینی حاصلخیز برای به‌دست آوردن ثروت معنوی در اختیارمان قرار می‌دهند. ٢۶٢

وقتی در زندگی‌نامهٔ سنت کاترین سیه‌نا دربارهٔ وجد و مکاشفه‌هایش، سخنان حکیمانه و تعالیمش می‌خوانم، تردیدی ندارم که او با این چشمِ تأمل، دلِ عروس‌دامادش را «مسحور» کرده است؛ اما باید اعتراف کنم که او را با لذتی کمتر در آشپزخانه پدرش نیز می‌بینم؛ در حال روشن کردن آتش، گرداندن کباب‌پز، پختن نان، آشپزی کردن و انجام تمام کارهای پست و حقیر با روحیه‌ای عاشقانه که از میان همه چیزها مستقیماً به خدا می‌نگریست. و من مراقبه‌های فروتنانه‌ای را که او در حین انجام این امور خاکی به عمل می‌آورد، کمتر از آن وجد و شوق‌هایی که در زمان‌های دیگر به او عطا می‌شد، ارج نمی‌نهم؛ وجد و شوق‌هایی که احتمالاً به عنوان پاداشی برای همین تواضع و فروتنی بود. تأملات او به این شکل بود که هر آنچه را برای پدرش آماده می‌کرد، همچون مارتا، تصور می‌نمود که برای خداوند مهربان آماده شده است؛ مادرش نماد بانوی ما و برادرانش نماد حواریون بودند و بدین ترتیب او در ذهن خود به تمام دربارهای آسمانی خدمت می‌رساند و خادمی فروتنانه خود را با شیرینی فراوان به انجام می‌رساند، زیرا اراده خدا را در هر یک از آنها می‌دید. ای دخترم، بگذار این مثال به تو بیاموزد که چقدر مهم است که هر کاری را که انجام می‌دهیم، هرچقدر هم که پیش‌پاافتاده باشد، به خدمت او وقف کنیم. و برای این منظور، من صمیمانه به تو توصیه می‌کنم که از آن «زن نیکوکار» که پادشاه سلیمان او را ستایش می‌کند، الگو بگیری[156]؛ زنی که «دست به هر کار نیک و شریف می‌زند» و با این حال، همزمان به چرخ و چنگک ریسندگی می‌پردازد. به دنبال امور والاتر، مانند نیایش و مراقبه، و آیین‌های مقدسی که جان‌ها را به سوی خدا می‌رسانند و افکار نیک را در آن‌ها می‌افروزند، باشید؛ به عبارت دیگر، با هر نوع عمل نیک مطابق با رسالت خود؛ اما در این میان، چرخ و چلغوز ٢۶٣ خود را نیز نادیده نگیرید. منظورم این است که آن فضایل فروتنانه‌ای را پرورش دهید که همچون گل‌ها در پیرامون پای صلیب می‌رویند، مانند خدمت به فقرا و بیماران، دغدغه‌های خانوادگی و وظایفی که از آن ناشی می‌شود، و پشتکار و فعالیت عملی؛ و در میان همه این امور، افکاری روحانی را پرورش دهید که سنت کاترین با کار خود درآمیخته بود.

فرصت‌های بزرگ برای خدمت به خدا به ندرت پیش می‌آیند، اما فرصت‌های کوچک هر روز ما را احاطه کرده‌اند؛ و پروردگار خود به ما گفته است که «کسی که در اندکترین چیزها وفادار است، در امور بزرگ نیز وفادار خواهد بود.»[157] اگر همه‌چیز را به نام خدا انجام دهی، هر کاری که می‌کنی نیکو خواهد بود؛ چه بخوری، چه بنوشی یا بخوابی، چه سرگرم باشی یا کباب‌گردان، تا زمانی که همه‌چیز را با حکمت انجام دهی، در نظر خدا به شکلی عظیم سود خواهی برد، زیرا همه‌چیز را به این دلیل انجام می‌دهی که او می‌خواهد تو آن را انجام دهی.
264

---

۱۵۶ امثال xxxi. کسانی که به دنبال کتابی مفید هستند، در «Femme Forte» اثر مونسیگنور لاندریو کتابی خواهند یافت؛ این مجموعه سخنرانی‌ها درباره این فصل از کتاب مقدس است که، مانند «Femme Picuse» او، تا حد زیادی آغشته به روح سنت فرانسیس دِ سیلز است و در هر دو بارها به او استناد شده است.

157 لوقا ۱۰:۱۶.

فصل سی و ششم. از ذهنی متعادل و معقول.

عقل ویژگی خاص انسان است، و با این حال یافتن انسان‌های واقعاً عاقل امر نادری است، به‌ویژه که خوددوستی مانع عقل می‌شود و ما را بی‌خبرانه به انواع اعمال پیش‌پاافتاده اما خطرناکِ بی‌عدالتی و دروغ می‌کشاند، که مانند روباه‌های کوچک در کتاب ترانه‌ها، [۱۵۸] تاکستان‌های ما را خراب می‌کنند، در حالی که به دلیل پیش‌پاافتاده بودنشان، مردم به آنها توجه نمی‌کنند و به دلیل فراوانی‌شان، زیان بی‌شماری وارد می‌کنند. بگذارید چند مثال از منظورم بزنم.

ما خیلی راحت برای یک موضوع کوچک از همسایه‌مان ایراد می‌گیریم، در حالی که از خودمان کارهای بزرگ را چشم‌پوشی می‌کنیم. ما تلاش می‌کنیم گران بفروشیم و ارزان بخریم. مشتاقیم که با دیگران با عدالت سختگیرانه رفتار کنیم، اما برای خودمان خواهان مدارا هستیم. انتظار داریم هر آنچه می‌گوییم به بهترین شکل تفسیر شود، اما در عین حال نسبت به سخنان همسایه‌مان حساس و منتقد هستیم. ما از او انتظار داریم که هر چه را می‌خواهیم با پول به ما بدهد، در حالی که منطقی‌تر این است که به او اجازه دهیم آنچه را که مالش است، اگر مایل است، نگه دارد و ما را هم به حال خود رها کند تا طلای خود را حفظ کنیم. ما از او دلخور می‌شویم چون با ما مدارا نمی‌کند، در حالی که شاید او دلیل بهتری برای دلخ
شدن از ما دارد، زیرا می‌خواهیم او را آزار دهیم. اگر به چیز خاصی علاقه‌مند باشیم، سایر چیزها را تحقیر می‌کنیم و
آنچه دقیقاً با سلیقه ما مطابقت ندارد را رد می‌کنیم. اگر فردی فرودست برای ما غیرقابل قبول باشد، یا یک بار او را فر ۲۶۵
اشتباهی گرفته باشیم، هر کاری که انجام دهد در نظر ما حتماً اشتباه خواهد بود و ما دائماً او را مخالفت می‌کنیم یا با بی‌تفاوتی به او می‌نگریم، در حالی که از سوی دیگر، کسی که مورد پسند ماست، حتماً درست عمل می‌کند. گاهی حتی والدین نیز به طور ناعادلانه‌ای به فرزندی که از موهبت‌های شخصی برخوردار است، نسبت به فرزندی که دچار نقص جسمی است، ترجیح می‌دهند. ما ثروتمندان را بر فقرا مقدم می‌داریم، هرچند ممکن است فقرا حق کمتری داشته و شایستگی کمتری داشته باشند؛ ما حتی به افراد خوش‌لباس نیز ترجیح می‌دهیم. ما در مطالبه حقوق خود سخت‌گیر هستیم، اما از دیگران انتظار داریم که در قبال حقوقشان کوتاه بیایند؛—ما آزادانه از همسایگانمان شکایت می‌کنیم، اما دوست نداریم که آنها از ما شکایتی داشته باشند. هر کاری که ما برای آنها انجام می‌دهیم در نظر خودمان بسیار بزرگ جلوه می‌کند، اما کاری که آنها برای ما انجام می‌دهند هیچ ارزشی ندارد. خلاصه اینکه، ما مانند بلدرچین پافلاگونی هستیم که دو قلب دارد؛ زیرا ما نسبت به خودمان قلبی بسیار مهربان، دلسوز و آسان‌گیر داریم، و قلبی سخت، خشن و سخت‌گیر نسبت به همسایه‌مان. ما دو ترازو داریم، یکی برای سنجش بهترین جنبه‌های اموال خودمان و دیگری برای وزن کردن بدترین جنبه‌های اموال همسایه‌مان. کتاب مقدس به ما می‌گوید که لب‌های دروغین در نظر خداوند مکروه است، [۱۵۹] و دل دو رو
یک معیار برای دریافت و معیاری دیگر برای بخشیدن، نیز در نظر او مکروه است.

در همه کارهایتان عادل و منصف باشید. همیشه خود را جای همسایه‌تان بگذارید و او را در جایگاه خود تصور کنید، 266
آن‌گاه منصفانه قضاوت خواهید کرد. فروختن را چنان کن که خریدن را می‌پسندی و خریدن را چنان کن که فروختن را می‌پسندی، تا خرید و فروشت هر دو صادقانه باشد. این حقه‌بازی‌های کوچک بی‌اهمیت به نظر می‌رسند، زیرا ما موظف به جبران نیستیم و بالاخره تنها آنچه را که طبق نص صریح قانون می‌توانستیم مطالبه کنیم برداشته‌ایم؛ اما با این حال، این‌ها گناهانی علیه حق و احسان هستند.

---

۱۵۸ کانت. دوم، ۱۵.

۱۵۹ امثال ۱۲:۲۲.

و صرفاً حیله‌گری‌اند و به اصلاح فراوان نیاز دارند—و هیچ‌کس با سخاوت، بزرگ‌منشی و مؤدب بودن ضرر نمی‌کند. پس حتماً معاملات خود با همسایه‌تان را بارها بررسی کنید که آیا نیت شما نسبت به او صادقانه است، همان‌طور که دوست دارید نیت او نسبت به شما صادقانه باشد، اگر شرایط ع معکوس می‌شد—این آزمون واقعی عقل است. وقتی تراجان توسط دوستان مورد اعتمادش به خاطر در دسترس قرار دادن بیش از حد حضور امپراتوری سرزنش شد، او پاسخ داد: «آیا شایسته نیست که بکوشم نسبت به رعایای خود چنین امپراتوری باشم که اگر خودم رعایا بودم، دوست داشتم با آن مو
شوم؟» ۲۶۷

فصل سی و هفتم. از آرزوها.

همه موافق‌اند که باید در برابر میل به چیزهای بد مراقب باشیم، زیرا هوس‌های بد انسان را فاسد می‌کنند. اما من بیش از این می‌گویم، دخترم، به چیزهای خطرناک هوس نکن، مانند مهمانی‌ها یا لذت‌ها، مقام یا افتخار، رؤیاها یا وجدها. به چیزهای دوردست چشم ندوز؛ منظورم چیزهایی است که تا مدتی دور ممکن نیست، مانند کاری که برخی می‌کنند و با این کار خود را خسته کرده و انرژی‌هایشان را بیهوده مصرف می‌کنند و روحیه‌ی خطرناک پراکندگی را در خود پرورش می‌دهند. اگر جوانی تسلیم آرزوهای بلندپروازانه‌ای شود که هنوز مدتی تا رسیدن به آن فاصله دارد، چه سودی برایش خواهد داشت؟ اگر زنی متأهل دل در گرو راهبی شدن ببندد، یا اگر من مشتاق خریدن ملک همسایه‌ام باشم، در حالی که او تمایلی به فروش آن ندارد، آیا این صرفاً اتلاف وقت نیست؟ اگر در زمان بیماری، بی‌قرارانه مشتاق موعظه یا اقامه جماعت، یا عیادت از بیماران دیگر، یا به طور کلی انجام کارهایی باشم که شایسته افراد قوی است، آیا این یک آرزوی بی‌فایده نیست، از آن جهت که من توان برآورده ساختن آن را ندارم؟ و در این میان این آرزوهای بیهوده جای آرزوهایی را که
داشته باشم می‌گیرند—یعنی صبور، راضی به رضای خدا، خویشتن‌دار، مطیع و در رنج ملایم بودن—که اینها همان چ
است که خدا در این شرایط از من می‌خواهد. ما بیش از حد متمایل هستیم که مانند زنی ناتوان باشیم که در پاییز هو ۲۶۸
آلبالوی رسیده و در بهار هوس انگور می‌کند. من هرگز فکر نمی‌کنم برای کسی که رسالتش روشن است، درست باشد که وقتش را صرف آرزو برای نوعی زندگی متفاوت از آنچه با وظیفه‌اش سازگار است، یا اعمالی نامتناسب با جایگاه فعلی‌اش کند—این صرفاً وقت‌کشی است و او را در کار ضروری‌اش سست خواهد کرد. اگر من برای تنهایی یک کارتوزین آرزو کنم، در حال هدر دادن وقت خود هستم، و چنین آرزویی جای آن چیزی را که باید در دل داشته باشم—یعنی به درستی انجام دادن وظایف واقعی‌ام—تصاحب می‌کند. نه، هرگز. من حتی نمی‌خواهم مردم خواهان هوش بیشتر یا قضاوت بهتر باشند، زیرا چنین امیالی بی‌اهمیت هستند و جای آن آرزویی را که هر کس باید برای بهبود آنچه دارد داشته باشد، می‌گیرند. ما نباید روش‌های خدمتی را که خداوند پیش روی ما نمی‌گشاید طلب کنیم، بلکه باید طلب کنیم که از آنچه داریم به درستی استفاده کنیم. البته منظور من از این حرف، آرزوهای واقعی و جدی است، نه آرزوهای سطحی و رایج که اگر زیاد به آنها تن داده نشود، آسیبی ندارند.

آرزوی رنج‌ها را مکن، مگر آنکه آن رنج‌هایی را که بر تو فرود آمده است به‌خوبی برداشته باشی—آرزوی شهادت
حالی که نمی‌توانی یک توهین را با صبر تحمل کنی، سوءاستفاده است. دشمن جان‌ها اغلب در دل انسان‌ها آرزوهای سو
برای چیزهای دست‌نیافتنی می‌افکند تا توجه آنان را از وظایف حاضر منحرف کند، وظایفی که هرچند خود به خود ناچیز ۲۶۹
اما سودمند خواهند بود. ما معمولاً در خیال با هیولاهای آفریقایی می‌جنگیم، در حالی که به دلیل بی‌توجهی لازم، در واقعیت اجازه می‌دهیم دشمنان بسیار حقیر بر ما غلبه کنند.

آرزوی وسوسه‌ها را مکن، این گستاخی است؛ بلکه دل خود را برای روبه‌رو شدن شجاعانه با آن‌ها و مقاومت در برابرشان وقتی می‌آیند، آماده ساز.

تنوع و مقدار زیاد غذا معده را سنگین می‌کند و (به‌ویژه وقتی ضعیف باشد) هضم را خراب می‌کند. نفس خود را با آرزوهای بی‌شمار، چه دنیوی که نابودکننده است، و چه حتی روحانی که تنها بار اضافی بر دوش تو می‌نهند، سنگین مگردان. وقتی روح از اخلاط فاسد گناه پاک شود، اشتهای سیری‌ناپذیری برای امور معنوی پیدا می‌کند و همچون گرسنه‌ای در انواع تمرین‌های روحانی—مردن‌خواهی، توبه، فروتنی، نیکوکاری، دعا—به کار می‌پردازد. بی‌شک چنین اشتهایی نشانه‌ی خوبی است، اما شایسته است بیندیشید که آیا می‌توانید همه‌ی آنچه مشتاق خوردنش هستید را هضم کنید. بلکه از میان همه این خواسته‌ها، تحت راهنمایی پدر معنوی‌ات، آن‌هایی را که توان انجام‌شان را داری انتخاب کن و سپس تا حد توان آن‌ها را به‌طور کامل به کار بند. وقتی این کار را کردی، خداوند خواسته‌های بیشتری برایت خواهد فرستاد تا به نوبت برآورده شوند و بدین ترتیب وقتت در آرزوهای بی‌فایده هدر نخواهد رفت. نه اینکه بخواهم شما هیچ‌یک از آرزوهای نیز را از دست بدهید، بلکه آنها را به صورت منظم پیگیری کنید، و تا زمان مناسب فرا نرسد، آنها را در گوشه‌ای از قلب خود کنار بگذارید، در حالی که به انجام آن دسته از آرزوهایی می‌پردازید که برای عمل به آنها رسیده است. و این نصیحت را[۲۷] هم به مردم دنیوی و هم به افراد روحانی می‌کنم، زیرا بدون توجه به آن، هیچ‌کس نمی‌تواند از اضطراب و شتاب‌زدگی بیش از حد در امان بماند.

فصل ۳۸. نصایح برای افراد متأهل.

ازدواج در عیسی مسیح و کلیسای او یک مقدس بزرگ است و باید از آن در همه حال، توسط همه و در همه چیز گرامی داشته شود. برای همه، زیرا حتی کسانی که وارد آن نمی‌شوند نیز باید آن را با فروتنی تمام محترم شمارند. توسط همه، زیرا این نهاد برای فقرا به همان اندازه برای ثروتمندان مقدس است. در همهٔ جوانب، زیرا منشأ، هدف، شکل و ماهیت آن مقدس است. این مهد مسیحیت است که از آن طریق زمین از مؤمنان پر می‌شود تا شمار برگزیدگان در آسمان کامل گردد؛ بنابراین احترام به پیوند ازدواج برای جامعه که منبع و تأمین‌کنندهٔ آن است، از اهمیت فوق‌العاده‌ای برخوردار است.[۲۷۱]

کاش پسر عزیز او به همه عروسی‌ها دعوت می‌شد، همان‌گونه که به عروسی قانا دعوت شد! آنگاه شراب تسلی و برکت هرگز کم نمی‌شد؛ زیرا اگر این‌ها اکنون اغلب کم هستند، به این دلیل است که مردم بیش از حد آدونیس را به جای خداوند ما و ونوس را به جای بانوی ما دعوت می‌کنند. کسی که می‌خواهد جوانان گله خود همچون گوسفندان یعقوب، زیبا و رام‌راه باشند، باید مناظر زیبایی را پیش روی چشمشان قرار دهد؛ و کسی که می‌خواهد در ازدواجش برکت یابد، باید به تقدس و عظمت این sakrament بیندیشد، در حالی که اغلب، مراسم عروسی به فصلی از صرف بزم و بی‌نظمی بدل می‌شود.

مهم‌تر از همه، من به همه افراد متأهل سفارش می‌کنم که به دنبال آن عشق دوطرفه‌ای باشند که روح‌القدس در کتاب مقدس به شدت آن را ستوده است. اینکه به شما بگویم با عشقی دوطرفه یکدیگر را دوست بدارید، چیز چندانی نیست — کبوترهای هندی هم این کار را می‌کنند؛ یا با عشقی انسانی — بت‌پرستان نیز چنین عشقی را پرورانده‌اند. اما من به شما می‌گویم، به قول رسول: «ای شوهران، زنانتان را دوست بدارید، همان‌طور که مسیح نیز دوست داشت

کلیسا. زنان، خود را به شوهران خود تسلیم کنید، چنان‌که به خداوند.[۱۶۰] خدا بود که حوا را نزد پدر نخستین ما، آدم، آورد و او را به همسرش داد؛ و به همین سان، دوستان من، دست نامرئی خداست که شما را در پیوندهای مقدس ازدواج می‌ب
اوست که شما را به یکدیگر می‌سپارد، پس یکدیگر را با عشقی مقدس، پاکیزه و آسمانی گرامی بدارید. 272

نخستین اثر این عشق، پیوند ناگسستنی دل‌های شماست. اگر دو تکه چوب را با چسب به هم بچسبانید، به شرطی که چسب قوی باشد، پیوندشان چنان نزدیک خواهد بود که چوب در هر نقطه‌ای جز محل اتصال، راحت‌تر می‌شکند. اکنون خداوند زن و شوهر را چنان در خود متحد می‌سازد که جدا کردن روح از بدن آسان‌تر از جدا کردن شوهر از همسر باشد؛ و این اتحاد نباید عمدتاً جسمانی تلقی شود، بلکه بیش‌تر اتحادی از دل، عواطف و عشق است.

ثمرهٔ دوم این عشق باید وفاداری‌ای باشد که در برابر یکدیگر غیرقابل نقض است. در دوران‌های گذشته انگشترها معمولاً به‌عنوان مُهر حک می‌شدند. ما در کتاب مقدس دربارهٔ آن می‌خوانیم و این توضیح‌دهندهٔ معنای مراسم ازدواج است، هنگامی که کلیسا به دست کشیشش حلقه‌ای را تقدیس می‌کند و آن را نخست به مرد می‌دهد به نشانهٔ اینکه با این sakrament بر قلب او مُهر می‌زند، تا هیچ اندیشه‌ای از هیچ زن دیگری هرگز در آن وارد نشود تا زمانی که او، که اکنون به او سپ
شده است، زنده باشد. سپس داماد حلقه را بر دست عروس می‌نهد، تا او نیز بداند که مادامی که آن مرد، که اکنون خو ۲۷۳
خداوند او را به عروس بخشیده است، زنده است، هرگز نباید در دلش محبتی برای هیچ مرد دیگری پرورش دهد.

سومین هدف از ازدواج، تولد و پرورش فرزندان است. و در این زمینه، ای همسران! شما بسیار گرامی داشته‌اید، زیرا خداوند، که می‌خواهد ارواح را بیفزاید تا تا ابد او را برکت دهند و ستایش کنند، شما را در این کار خویش شریک می‌سازد، از طریق آفرینش بدن‌هایی که در آن‌ها، همچون شبنم از آسمان، ارواحی را که خود می‌آفریند و بدن‌هایی را که در آن‌ها وارد می‌شوند، می‌دمد.

پس ای شوهران، برای همسرانتان عشقی لطیف، پایدار و صمیمانه را حفظ کنید. زن از کناری که به قلب آدم نزدیک‌تر بود گرفته شد تا همسرش را با تمام وجود و با لطافت دوست بدارد. هیچ نقص یا ناتوانی، جسمی یا روحی، در همسرتان هرگز نباید در شما احساس ناخوشایند ایجاد کند، بلکه باید موجب دلسوزی و شفقت محبت‌آمیز شود؛ زیرا خداوند او را به شما وابسته ساخته و موظف به اطاعت و فرمانبرداری از شما کرده است؛ و در حالی که او برای یاری شما آفریده شده، شما بر او برتری و سرپرستی دارید. و شما همسران، از جانب خود، شوهرانی را که خداوند به شما داده است، با محبت و صمیمیت، اما با عشقی محترمانه و با اعتماد دوست بدارید، زیرا خداوند مرد را برتری و قوت بخشیده است؛ و اراده فرموده است که زن بر او تکیه کند—استخوان از استخوان او و گوشت از گوشت او—و او را از دنده‌های مرد برگرفته است تا نشان دهد که باید مطیع هدایت او باشد. تمام کتاب مقدس این اطاعت را امر می‌کند، که با این حال گران نیست
همان کتاب مقدس، در حالی که از شما می‌خواهد آن را با محبت بپذیرید، از شوهر شما نیز می‌خواهد که برتری خود را با
مهربانی و ملایمت فراوان به کار گیرد. «ای شوهران، با همسران خود به دانش رفتار کنید و به همسر خود به عنوان ظرف ۲۷۴
ضعیف‌تر، احترام بگذارید.»[۱۶۱]

۱۶۰	افس. آیهٔ ۲۵، ۲۲.

۱۶۱	اول پطرس ۳: ۷.

اما در حالی که با جدیت در پی پرورش این عشق دوطرفه هستید، خوب توجه کنید که به هیچ نوع حسودی‌ای تبدیل نشود. همان‌طور که کرم اغلب در شیرین‌ترین و رسیده ترین سیب‌ها به وجود می‌آید، حسادت نیز اغلب در گرم‌ترین و مهربان‌ترین قلب‌ها سر برمی‌آورد، آن‌ها را لکه‌دار و نابود می‌کند، و اگر اجازه داده شود ریشه بدواند، به اختلاف، مشاجره و جدایی خواهد انجامید. به راستی، حسادت هرگز در جایی که عشق بر فضیلت حقیقی بنا شده باشد، پدید نمی‌آید، و بنابراین نشانه‌ای قطعی از عشقی زمینی، شهوانی و است که در آن بی‌اعتمادی و بی‌وفایی به زودی رخنه می‌کند. دوستی‌ای که می‌کوشد با حسادت خود را تقویت کند، دوستی ناامیدکننده‌ای است؛ زیرا اگرچه حسادت ممکن است نشانه‌ای از دوستی‌ای قوی و پرشور باشد، اما قطعاً نشانه‌ای از پیوندی نیک، پاک و کامل نیست؛ و این بدان دلیل است که عشق کامل مستلزم اعتماد مطلق به معشوق است، در حالی که حسادت نشانگر عدم قطعیت است.

اگر شما، ای شوهران، می‌خواهید زنانتان وفادار باشند، بر عهدهٔ شماست که الگوی آنان باشید. «چگونه جرأت می ۲۷۵ از زنانتان پاکی بخواهید،» می‌پرسد قدیس گرگوری نازیانزین، «در حالی که خود زندگی ناپاک دارید؟ یا چگونه می‌توانید چیزی را مطالبه کنید که خود در مقابل نمی‌دهید؟» اگر می‌خواهید پاکدامن باشند، رفتار خودتان با آنها نیز پاکدامنانه باشد. سنت پولس به شما امر می‌کند که «بدن خود را در تقدس نگه دارید»؛ اما اگر برعکس، شما بدی را به آنها بیاموزید، جای تعجب نیست که آنها نیز شما را بی‌احترام می‌کنند. و ای زنان! که آبرویتان جدایی‌ناپذیر از حیا و پاکی است، آن را با دلسوزی حفظ کنید و هرگز اجازه ندهید کوچک‌ترین لکه‌ای سفیدی آبروی شما را لکه‌دار سازد.»

از کوچک‌ترین چیزهایی که ممکن است به آن بر بخورد، با حساسیت عقب‌نشینی کن؛ هرگز هیچ‌گونه عشوه‌گری را تحمل مکن. به هر کسی که بخواهد زیبایی یا وقار شما را ستایش کند شک کنید، زیرا وقتی مردان کالاهایی را که نمی‌توانند خریداری کنند ستایش می‌کنند اغلب وسوسه می‌شوند آن‌ها را بدزدند؛ و اگر کسی جرأت کند در تحقیر شوهر شما سخن بگوید، نشان دهید که به‌طور جبران‌ناپذیری آزرده شده‌اید، زیرا واضح است که او نه تنها به دنبال سقوط شماست، بلکه شما را نیمه‌سقوط‌کرده می‌پندارد، چرا که معامله با تازه‌وارد وقتی کسی از فروشندهٔ اول دل‌زده می‌شود، نیمی از آن انجام شده است.

۲۷۶ بانوان در دوران باستان و مدرن، برای آنکه (به گفته پلینی) صدای جیرجیر کردن آنها بر هم را بشنوند، مروارید گوش‌هایشان می‌نهادند. اما با به یاد آوردن اینکه چگونه اسحاق، آن دوست خدا، گوشواره‌ها را به عنوان اولین نشانه‌های عشق خود برای ربکا باکره فرستاد، من این زینت اسرارآمیز را نمادی می‌دانم که نشان می‌دهد اولین حقی که شوهر بر همسرش دارد، و حقی که او باید با وفاداری کامل برایش حفظ کند، گوش اوست؛ تا هیچ کلمه‌ی بد یا شایعه‌ای وارد آن نشود و جز صدای خوشایند سخنان راستین و پاک که با مرواریدهای برگزیده‌ی انجیل نمادین می‌شوند، چیزی شنیده نشود. هرگز فراموش نکنید که ارواح به همان اندازه که اجساد از طریق دهان مسموم می‌شوند، از طریق گوش نیز مسموم می‌گردند.

عشق و وفاداری به صمیمیت و اعتماد می‌انجامد و قدیسان در نوازش‌های محبت‌آمیز فراوان بوده‌اند. اسحاق و ربکا، نماد زندگی زناشویی پاکدامن، چنان در این نوازش‌ها غرق بودند که ابیملک را قانع کردند که آن‌ها باید زن و شوهر باشند. سنت لوئیس بزرگ، هرچند در برابر خود بسیار سخت‌گیر بود، نسبت به همسرش چنان مهربان بود که برخی آماده بودند او را به خاطر آن سرزنش کنند؛ هرچند در حقیقت او بیشتر شایستهٔ ستایش بود که ذهن والا و جنگجوی خود را به جزئیات کوچک عشق زناشویی تسلیم کرده بود. چنین امور جزئی برای پیوند دل‌ها کافی نیست، اما آن‌ها را به هم نزدیک‌تر می‌کند و به خوشبختی متقابل می‌انجامد.

پیش از آنکه سنت آگوستین را به دنیا آورد، سنت مونیکا بارها او را به جلال خدا تقدیم کرد، چنان‌که خود او ب
۲۷۷ می‌گوید؛ و این درس خوبی است برای زنان مسیحی که چگونه میوه رحم خود را به خدایی تقدیم کنند که نذورات داوطلبانه دل‌های عاشق را می‌پذیرد و خواسته‌های چنین وفادارانی را ارتقا می‌دهد

مادران: شاهد ساموئل، سنت توماس آکویناس، سنت آندریا دی فیسوله و دیگران. [162]مادر سنت برنارد، شایسته چنین پسری، عادت داشت نوزادان تازه‌متولدشده‌اش را در آغوش گرفته و به عیسی مسیح تقدیم کند، و از آن پس با محبتی محترمانه همچون امانتی مقدس از جانب خدا به آنها عشق می‌ورزید؛ و چنان تمام و کمال این تقدیم پذیرفته شد که هر هفت فرزندش قدیس شدند. [۱۶۳]و هنگامی که کودکان شروع به استفاده از عقل خود می‌کنند، پدران و مادران باید نهایت تلاش را به کار گیرند تا دل‌هایشان را از ترس خدا پر سازند. ملکه نیکوکار بلانش این کار را نسبت به پسرش، سنت لوئی، با کمال جدیت انجام داد: گواه آن سخنان مکرر اوست که می‌گفت: «پسرم، ترجیح می‌دهم تو را مرده ببینم تا آنکه مرتکب گناهی مرگبار شوی.» سخنان ی که چنان عمیقاً در قلب آن پادشاه مقدس فرو رفت که خود او گفت هیچ روزی نبود که به ذهنش خطور نکند و او را در پیمودن راه خدا تقویت ننماید.

ما نسل‌ها و دودمان‌ها را «خانه‌ها» می‌نامیم؛ و عبرانیان معمولاً تولد فرزندان را «بنا نهادن خانه» می‌خواندند؛ چنان
۲۷۸ دربارهٔ ماماهای یهودی در مصر نوشته شده است که خداوند «برای ایشان خانه‌ها بنا کرد»؛ [164]از این رو می‌آموزیم خانه‌ی نیکو نه از انباشت اموال دنیوی، بلکه از پرورش فرزندان در راه تقدس و خدا برپا می‌شود؛ و برای این هدف نباید از هیچ رنج و زحمتی دریغ کرد، زیرا فرزندان تاج والدین‌اند. [۱۶۵]بدین ترتیب بود که قدیسه مونیکا با استقامت در برابر گرایش‌های بد قدیس آگوستین ایستاد، و با همراهی او در دریا و خشکی، او در نجات روحش بیش از آنکه پسر تن او در تولد طبیعی‌اش باشد، فرزند اشک‌هایش شد.

پولس رسول سرپرستی خانه را به زن واگذار می‌کند؛ و در نتیجه برخی بر این باورند که تعهد خانواده بیشتر به همسر بستگی دارد تا به شوهر، که اغلب غایب است، و در خانه نفوذ کمتری دارد. قطعاً پادشاه سلیمان، در کتاب امثال، تمام رفاه خانواده را به مراقبت و سخت‌کوشی آن زن بافضیلتی که توصیف می‌کند، نسبت می‌دهد. [166]

در سفر پیدایش می‌خوانیم که اسحاق «برای همسرش، زیرا او نازا بود، از خداوند شفاعت کرد؛» [۱۶۷]یا چنان‌که عبری‌ها آن را می‌خوانند، او «در برابر» او دعا کرد — در دو سوی مخالف محل نماز — و دعایش مستجاب شد.
۲۷۹ بارورترین پیوند میان زن و شوهر است که بر پایهٔ نیایش بنا شده و هر یک باید یکدیگر را به آن تشویق کنند. برخی میوه‌ها مانند گلابی، آن‌قدر تلخ‌مزه هستند که جز در صورت نگهداری، به‌سختی قابل خوردن‌اند؛ در حالی که برخی دیگر، مانند گیلاس و زردآلو، آن‌قدر لطیف و نرم‌اند که تنها با همان روش نگهداری می‌شوند. از این رو، زن باید بکوشد تا شوهرش با شکرِ دینداری شیرین شود، زیرا انسان بی‌دین، حیوانی بدوی و خشن است؛ و شوهر نیز آرزو خواهد داشت که همسرش پارسا باشد، چرا که بدون آن، ضعف و ناتوانی او در معرض لکه‌دار شدن و آسیب قرار می‌گیرد. پولس قدیس می‌گوید که «شوهر بی‌ایمان به واسطه همسرش تقدیس می‌شود و همسر بی‌ایمان به واسطه شوهرش تقدیس می‌شود؛»

---

۱۶۲ خود فرانسوا دو سالیس نمونهٔ این است، زیرا مادرش او را پیش از تولد به خدا تقدیم کرده بود.

163 رجوع کنید به شعر زیبای ماری جنا با عنوان «L'aimeras-tu?»: «Je ne veux plus d'enfants, si ce ne sont des saints.»

164 خروج ۱:۲۱.

۱۶۵ امثال ۱۷:۶.

۱۶۶ امثال سی و یک

۱۶۷ پیدایش ۲۵: ۲۱.

[168]زیرا در چنین پیوندی نزدیک، هر یک می‌تواند به‌آسانی دیگری را به سوی نیکی بکشد. و چه بزرگ است برکت آن همسران وفادار که پیوسته یکدیگر را در ترس از خداوند تأیید می‌کنند!

علاوه بر این، هر یک باید چنان بردباری نسبت به دیگری داشته باشد که هرگز خشمگین نشود، یا دچار بحث و مجادله شوند. زنبور در مکانی که سر و صدا یا فریاد بلند یا انعکاس صدا زیاد باشد، ساکن نمی‌شود؛ روح‌القدس خداوند نیز در خانه‌ای که نزاع و هیاهو، بحث و جدل، آرامش را برهم زند، ساکن نخواهد شد.

سنت گرگوری نازیانزین می‌گوید که در زمان او، افراد متأهل معمولاً سالگرد ازدواج خود را جشن می‌گرفتند، و این س
است که من به شدت تأیید می‌کنم، به شرط آنکه صرفاً یک جشن دنیوی نباشد؛ اما اگر همسران در آن روز به اعتراف ۲۸۰
عشای ربانی بروند، و زندگی مشترک خود را به‌طور ویژه به خدا بسپارند، و عزم خود را برای ارتقای خیر متقابل از طریق عشق و وفاداری بیشتر تجدید کنند، و بدین ترتیب، به اصطلاح، نفسی تازه کنند و از خداوند نیروی تازه‌ای برای ادامه استوارِ رسالت خود بگیرند.

فصل سی و نهم. تقدس بستر ازدواج.

تخت زناشویی نباید آلوده شود، چنان‌که رسول به ما می‌گوید [۱۶۹]، یعنی پاک باشد، همان‌گونه که نخستین بار در بهشت زمینی مقرر شد، جایی که هیچ میل سرکش یا اندیشه ناپاک نمی‌تواند وارد شود. هر آنچه صرفاً دنیوی است باید به عنوان وسیله‌ای برای تحقق هدفی که خداوند برای مخلوقاتش مقرر فرموده است، در نظر گرفته شود. بنابراین ما برای حفظ زندگی غذا می‌خوریم، و این کار را با اعتدال، اختیاری و بدون جستجوی خشنودی نامناسب و ناپسند از آن انجام می‌دهیم. پو
قدیس می‌گوید: «زمان کوتاه است؛ پس باید آنان که همسر دارند، چنان باشند که همسر ندارند، و آنان که از این جهان اسن ۲۸۱
می‌کنند، چنان باشند که از آن سوءاستفاده نمی‌کنند.» [۱۷۰]

پس هر کس باید از این جهان مطابق با رسالت خود استفاده کند، اما نه چنانکه خود را در عشق آن گرفتار سازد، تا چنان آزاد و آمادهٔ خدمت به خدا باشد که گویی اصلاً از آن استفاده نکرده است. سنت آگوستین می‌گوید که عیب بزرگ انسان‌ها این است که می‌خواهند از چیزهایی که فقط برای استفادهٔ آنها آفریده شده‌اند لذت ببرند، و از چیزهایی که فقط برای لذت بردن از آنها آفریده شده‌اند استفاده کنند. ما باید از امور معنوی لذت ببریم و از امور مادی تنها استفاده کنیم؛ اما وقتی استفاده از امور مادی را به لذت تبدیل می‌کنیم، روح عاقل به سطحی پست و حیوانی تنزل می‌یابد.

فصل چهلم. نصایح به بیوه‌زنان.

---

۱۶۸ اول قرنتیان ۷:۱۴

۱۶۹ عبرانیان ۱۳:۴.

170 اول قرنتیان ۷: ۳۰، ۳۱.

پولس قدیس در شخص تیموتائوس به ما همه تعلیم می‌دهد، هنگامی که می‌گوید: «به بیوه‌زنانی که واقعاً بیوه‌زن هستند، احترام بگذارید.»[171] حال برای «بیوه‌زن واقعی» بودن لازم است:—

1. بیوه‌زنی باشد که نه تنها در بدن، بلکه در دل نیز بیوه باشد؛ یعنی در عزم راسخ و تغییرناپذیر برای ادامهٔ بیوگی خود ثابت‌قدم 282
باشد. آن بیوه‌زنانی که صرفاً منتظر فرصت دوباره ازدواج هستند، تنها از نظر ظاهری بیوه‌اند، در حالی که از نظر اراده پیشاپیش تنهایی خود را کنار گذاشته‌اند. اگر «بیوهٔ حقیقی» بخواهد با نذر خود را به خدا وقف کند تا بیوه‌بودن خود را تأیید نماید، آن بیوه‌بودن را زینت خواهد بخشید و عزم خود را دوچندان خواهد کرد؛ زیرا یادآوری این‌که نمی‌تواند نذر خود را بدون خطر از دست دادن بهشت بشکند، او را چنان مراقب خود خواهد ساخت که سدّی بزرگ در برابر هر نوع وسوسه‌ای که ممکن است به او هجوم آورد، برپا خواهد شد. آگوستین قدیس شدیداً به بیوه‌زنان مسیحی توصیه می‌کند که این نذر را بپذیرند، و اورگنِ دانشمند حتی فراتر می‌رود، زیرا او به زنان متأهل توصیه می‌کند که در صورت از دست دادن شوهرانشان، نذر پاکدامنی کنند تا در میان شادی‌های زندگی زناشویی، همچنان سهمی از فضایل بیوه‌زنی پاکدامن داشته باشند. نذرها، اعمالی را که تحت پوشش آنها انجام می‌شود، نزد خ د، مقبول‌تر می‌سازند، ما را برای انجام کارهای نیک تقویت می‌کنند و به ما کمک می‌کنند تا نه تنها آن کارهای نیک را که به نوعی میوه‌های یک ارادهٔ مقدس هستند، بلکه خود آن اراده را، یعنی سرچشمهٔ تمام اعمالمان، به او وقف کنیم. از طریق پاکدامنی عادی، بدن خود را به خدا تقدیم می‌کنیم، در حالی که قدرت بازگشت به لذت‌های حسی را حفظ می‌کنیم؛ اما سوگند پاکدامنی هدیه‌ای مطلق و برگشت‌ناپذیر به اوست، بدون هیچ قدرتی برای بازپس‌گیری آن، و بدین‌وسیله خود را به بردگان خوشبخت آن کس تبدیل می‌کنیم که خدمت به او بر قدرت پادشاهی ارجح است. و از آنجا که من موعظه‌های دو پدر محترم را که نام بردم، بسیار می‌پسندم، از کسانی که این سعادت را یافته‌اند مایل به پذیرفتن آنها هستند می‌خواهم که این کار را با درایت و با روحیه‌ای مقدس و استوار، پس از بررسی دقیق شجاعت خویش پس از طلب راهنمایی آسمانی و مشورت با یک راهنمای خردمند و پارسا انجام دهند، و آنگاه همه چیز به شکلی سودمند به انجام خواهد ۲۸۳
رسید.

2. علاوه بر این، هرگونه چشم‌پوشی از ازدواج دوم باید با قلبی واحد انجام شود تا محبت‌ها را بیش از پیش بر خدا متمرکز سازد و به دنبال اتحادی کامل‌تر با او باشد. زیرا اگر بیوهٔ « » تنها برای ثروتمند ساختن فرزندانش یا به انگیزه‌ای دیگر دنیوی، بیوه‌بودن خود را حفظ کند، ممکن است ستایش مردم را دریافت کند، اما نه ستایش خدا را، زیرا هیچ‌چیز جز آنچه برای خاطر او انجام شود، شایستهٔ تأیید او نیست. افزون بر این، کسی که می‌خواهد واقعاً بیوه باشد، باید داوطلبانه از همه لذت‌های دنیوی چشم‌پوشی کند. «کسی که در لذت زندگی می‌کند، در حالی که زنده‌است، مرده است.»

پولس می‌گوید.[۱۷۲] بیوه‌زنی که می‌کوشد تحسین و پیروی و چاپلوسی شود، که به مجالس رقص و مهمانی‌ها رفت‌وآمد می‌کند، که از آراستن خود، عطر زدن و زینت دادن لذت می‌برد، ممکن است در بدن بیوه باشد، اما از نظر روح مرده است. چه اهمیتی دارد، به شما التماس می‌کنم، که آیا پرچم آدونیس و عشق بی‌حرمتی‌اش از پرهای سفید باشد یا توری کرپ؟ ۲۸۴
بلکه گاهی غرور آگاهانهٔ در این است که سیاه زیباترین لباس است؛ و زنی که با آن می‌کوشد مردان را مجذوب کند، و در لذت‌های پوچ زندگی می‌کند، «در حالی که زنده است مرده است» و صرفاً تمسخری از بیوه‌زنی است.

---

۱۷۱ اول تیموتائوس ۵:۳

172 اول تیموتائوس ۵:۶.

«زمان تقلیل و صرفه‌جویی فرا رسیده است، صدای کبوتر باغچه در سرزمین ما شنیده می‌شود.» [۱۷۳] کاستن از زواید دنیوی بر هر که بخواهد زندگی پارسایانه‌ای داشته باشد لازم است، اما بیش از همه برای بیوه‌زن واقعی که همچون کبوتر باغچه راستین در سوگ از دست دادن شوهرش می‌نالد، ضروری است. وقتی نائومی از موآب به بیت‌لحم بازگشت، کسانی که او را در روزهای روشن‌تر و شاداب‌ترش می‌شناختند، متحیر شدند و گفتند: «آیا این نائومی است؟» و او به ایشان گفت: «مرا نائومی مخوانید (که به معنی زیبا و دل‌نشین است)، مرا ماره بخوانید، زیرا قادر متعال با من بسیار تلخ رفتار کرده است. من با کمال رفتم و خداوند مرا خالی بازگردانده است.» [۱۷۴]با این حال، بیوهٔ پارسا نخواهد خواست که زیبا یا دلنشین خوانده یا شمرده شود، و جز این درخواست نخواهد داشت که آن باشد که خدا می‌خواهد—خاضع و فروتن در نظر او.
چراغی که با روغن معطر تغذیه می‌شود، هنگامی که خاموش می‌گردد، عطری شیرین‌تر پخش می‌کند؛ و به همین ۲۸۵
سان، زنانی که عشق زناشویی‌شان حقیقی و پاک بوده است، هنگامی که چراغشان (یعنی شوهرشان) با مرگ خاموش می‌شود، عطری قوی‌تر از فضیلت و پاکدامنی می‌پراکنند. عشق به شوهر در زمان حیات او در میان زنان امری رایج است، اما عشق چنان عمیقی که زن پس از مرگ او از ازدواج مجدد خودداری کند، نوعی عشق است که مختص زنی است که در حقیقت بیوه است. امید به خدا در حالی که بر شوهر تکیه شده است، چندان نادر نیست، اما امید به او داشتن، هنگامی که تنها و بیکس مانده‌ای، کاری بسیار پسندیده و شایسته است. و بدین ترتیب است که بیوه‌زنی به آزمون کمال فضایل نشان‌داده‌شده توسط زن در زندگی زناشویی‌اش بدل می‌شود.

بیوه‌زنی که فرزندانی دارد که به مراقبت و راهنمایی او نیازمندند، به‌ویژه در آنچه به ارواحشان و شکل‌دهی زندگی‌شان مربوط می‌شود، نمی‌تواند و به هیچ وجه نباید آنها را رها کند. پولس رسول این مطلب را با تأکید فراوان تعلیم می‌دهد و می‌گوید کسانی که «برای خویشتن و به‌ویژه برای اهل خود تأمین نمی‌کنند، از یک بی‌ایمان بدترند؛» [۱۷۵] اما اگر فرزندانش به مراقبت او نیاز ندارند، آنگاه بیوه باید تمام عواطف و افکار خود را جمع کند تا آن‌ها را بیش از پیش و پیشرفت در عشق به خدا سازد. اگر هیچ الزامی از جانب وجدانش او را به رسیدگی به امور دنیوی بیرونی (حقوقی یا ۲۸۶
آن) وادار نمی‌کند، من به او توصیه می‌کنم که همه آن‌ها را به حال خود رها کند و امور خود را تا حد امکان آرام و مسالمت‌آمیز اداره نماید، حتی اگر چنین رویه‌ای سودآورترین به نظر نرسد. میوهٔ مناقشات و دعاوی حقوقی باید بسیار بزرگ باشد تا بتوان آن را از نظر ارزش با برکت صلح مقدس مقایسه کرد؛ چه رسد به اینکه آن گرفتاری‌های حقوقی و امثال آن ذاتاً حواس‌پرت‌کن هستند و اغلب راه را برای دشمنانی باز می‌کنند که پاکی قلبی را لکه‌دار می‌سازند که باید منحصراً وقف خدا باشد.

نماز باید شغل اصلی بیوه باشد: او جز خدا هیچ عشقی ندارد،—او به سختی باید با کسی جز خدا سخنی برای گفتن داشته باشد؛ و همان‌طور که آهن، هنگامی که الماس در نزدیکی است از تسلیم شدن به جاذبه آهنربا بازداشته می‌شود، به محض آنکه الماس برداشته می‌شود، فوراً به سوی آن شتاب می‌کند ، قلب بیوه نیز که نمی‌توانست کاملاً به سوی خدا اوج گیرد، یا صرفاً از پی ... برود

---

۱۷۳ کانت. دوم، ۱۲ در نسخه ولگات: «زمان هرس فرا رسیده است؛ آوای کبوتر در سرزمین ما شنیده شد.»

۱۷۴ روت ۱: ۲۰، ۲۱.

۱۷۵ اول تیموتائوس ۵: ۸.

رهبری‌های محبت آسمانی او در طول زندگی شوهرش، هنگامی که شوهرش می‌میرد، خود را آزاد می‌یابد تا کاملاً خود را به او تقدیم کند و با عروس در ترانه‌های عروس فریاد برآورد: «مرا بکش، تا به دنبال تو بدوم.» [۱۷۶]من کاملاً از آنِ خواهم بود و جز «عطر مشک‌های خوشبوی تو» هیچ چیز را نخواهم جست.
287

یک بیوهٔ پارسا باید عمدتاً در پرورش فضایل عفت کامل بکوشد و از همهٔ افتخارات، مقام، عنوان، معاشرت و امثال آن خودبینی‌ها چشم‌پوشی کند؛ او باید در خدمت به فقرا و بیماران کوشا باشد، به مصیبت‌زدگان دلداری دهد، جوانان را به سوی زندگی پارسایان هدایت کند و خود را به عنوان الگویی کامل از فضیلت برای زنان جوان‌تر قرار دهد. نیازمندی و سادگی باید زینتِ پوشش او، فروتنی و نیکوکاری زینتِ اعمال او، سادگی و مهربانی زینتِ سخنان او، حیا و پاکی زینتِ نگاه او باشد ـــ عیسی مسیح مصلوب، تنها عشقِ قلب او.

به اختصار، بیوهٔ راستین در کلیسا چون بنفشه‌ای کوچکِ ماه مارس می‌ماند، [۱۷۷]عطر دل‌انگیزی را از رایحهٔ نیایشش می‌پراکند، همواره خود را زیر برگ‌های فراخِ فروتنی دلش پنهان می‌دارد، در حالی که رنگ ملایمش نشانهٔ مردم‌ریگانی‌اش است. او در بیابان‌ها و مکان‌های بایر می‌زیید، زیرا از معاشرت با جهان می‌گریزد و می‌کوشد تا دلش را از آن درخشش کورکننده‌ای که آرزوهای زمینی، خواه برای افتخارات، ثروت یا خودِ عشق، ممکن است او را از آن خیره ۲۸۸ سازند، در امان نگه دارد. «خوشا به حال او اگر چنین بماند»، می‌گوید رسول مقدس. [178]

می‌توانستم در این موضوع مطالب بسیار بیشتری بگویم، اما همین بس که به کسی که می‌کوشد بیوه‌زنی راستین باشد، سفارش کنم نامه‌های تأثیرگذار سنت جروم به سالویا و بانوان نجیب دیگری را که از فرزندان معنوی چنین پدری بودن شادمان بودند، بخواند. دیگر نمی‌توان گفت، مگر اینکه بیوهٔ حقیقی را هشدار دهیم که کسانی را که دوباره به زندگی زناشویی بازمی‌گردند محکوم یا حتی سرزنش نکند، زیرا مواردی هست که خداوند برای جلال بیشتر خویش چنین فرمان می‌دهد. باید همواره این تعلیم کهن را در خاطر داشته باشیم که در بهشت باکران، همسران و بیوه‌زنان هیچ تفاوتی نخواهند داشت، جز آنچه تواضع قلب‌های پاکشان برایشان مقرر می‌دارد.

فصل چهل و یکم. یک سخن برای دوشیزگان.

ای باکران، تنها یک سخن برای گفتن به شما دارم. اگر در این زندگی به زندگی زناشویی چشم دوخته‌اید، عشق نخست خود را با حسادت برای شوهرتان نگه دارید. به نظر من فریب ناگواری است که به جای یک قلب راستین، قلبی فرسوده و از دست رفته که عشقش پراکنده و شکوفهٔ نخستش ربوده شده را به شوهر ببخشید،

---

۱۷۶ کانت. ۱. ۳، ۴.

۱۷۷ چه کلیسای باشکوهی است و چه کثرت فضایل، گویی تنوع گل‌ها! آن باغ خداوندی نه تنها گل‌های رز شهیدان، بلکه سوسن‌های باکران، تاج‌های پیچکِ ازدواج‌کردگان و بنفشه‌های بیوه‌زنان را در خود دارد. به راستی، ای محبوب‌ترینان، هیچ گروهی از انسان‌ها نباید از سرنوشت خویش ناامید شود: مسیح برای همه رنج کشیده است.»ـــس. آگوستین. موعظه ۳۰۰۴، درباره لورنت مقدس، شهید، فصل ۱-۳. «چه باشکوه است کلیسا، چه بی‌شمار فضل‌های او، به زیبایی گل‌های زمینی متنوع! این

باغ خداوند نه تنها گل رز شهید را در خود دارد، بلکه سوسن باکره، تاج پیچک عشق زناشویی، و بنفشه بیوه‌زنان را نیز. بنابراین، ای عزیزان، هیچ‌کس از سرنوشت خود مأیوس نشود، زیرا مسیح برای همه رنج کشید.»

۱۷۸ ۱ قرنتیان ۷:۴۰. «اما اگر به همین صورت بماند، خوشبخت‌تر خواهد بود.»—ولگات.

عشقِ تمام و کمال. اما اگر شما خوشبختانه برای آنکه عروس باکره و مقدسِ ازدواجِ روحانی باشید خوانده شده‌اید، و قصد دارید زندگیِ باکرگی را بگذرانید، پس به نامِ مسیح به شما سفارش می‌کنم که تمامِ پاک‌ترین و حساس‌ترین عشقِ خود را برای عروس‌دامادِ آسمانی‌تان نگه دارید، کسی که خودِ خلوصِ مطلق است و عشقی ویژه به پاکی دارد؛ او که مستحقِ نخستینِ همه چیزهای نیکوست، و بالاتر از همه، مستحقِ عشق است.

نامه‌های قدیس جرمی، نصایح لازم را برای شما فراهم خواهد آورد؛ و از آنجا که وضعیت زندگی شما اطاعت را می‌طلبد، راهنمایی را بجویید که تحت هدایت او بتوانید خود را، جان و دل، کاملاً به جلال الهی او وقف کنید.

بخش چهارم. حاوی نصایح ضروری دربارهٔ وسوسه‌های عادی زندگی.

فصل اول: نباید با سخنان حکمت دنیوی شوخی کرد.

به محض اینکه دوستان دنیوی‌ات دریابند که قصد داری زندگی‌ای پارسایانه‌تر داشته باشی، تیرهای بی‌پایان تمسخر و تحریف را به سویت رها خواهند کرد؛ بدخواهان‌ترهایت تغییرت را به ریاکاری، نیت‌ورزی یا تعصب نسبت خواهند داد؛ آنها خواهند گفت که چون دنیا با نگاهی سرد به تو نگریسته و از لطفش محروم مانده‌ای، به سوی خدا روی آورده‌ای؛ در حالی که دوستانت مجموعه‌ای از آنچه از دید آنها تذکرات محتاطانه و دلسوزانه است را مطرح خواهند کرد. آنها به شما خواهند گفت که در حال بیمارگونه شدن هستید؛ که اعتبار دنیوی خود را از دست خواهید داد و خود را برای دنیا غیرقابل‌قبول خواهید ساخت؛ پیشگویی خواهند کرد که زودپیر می‌شوید و شکوفایی مادی‌تان نابود خواهد شد؛ به شما خواهند گفت که در دنیا باید مانند خود دنیا زندگی کنید؛ که می‌توانید بدون این همه هیاهو نجات پیدا کنید؛ و بسیاری از سخنان مشابه دیگر.

دخترم، همه این‌ها سخنان بیهوده و احمقانه است: این مردم نه به سلامت جسمانی تو و نه به رفاه مادی‌ات هیچ اهمیتی نمی‌دهند. «اگر از دنیا بودید، دنیا از شما می‌خواست؛ اما چون از دنیا نیستید، بلکه من شما را از میان دنیا برگزیده‌ام، ۲۹۱
شما را دشمن می‌دارد.» [۱۷۹]

همهٔ ما مردان و زنان را دیده‌ایم که تمام شب را، حتی چند شب پیاپی، به شطرنج یا ورق‌بازی می‌گذرانند؛ و چه چیز غم‌انگیزتر و ناسالم‌تر از این؟ اما دنیا هیچ حرفی علیه آن ندارد و دوستانشان نیز اصلاً ناراحت نمی‌شوند. اما یک ساعت را به مراقبه اختصاص بده، یا برای آماده شدن برای عشای ربانی زودتر از همیشه بیدار شو، و آنها دکتر را می‌فرستند تا تو را از هیپوکوندریا یا زردی درمان کند! مردم هر شب یک ماه را به رقص می‌گذرانند و هیچ‌کس از عواقب بد آن شکایت نمی‌کند؛ اما اگر یک شب بیدارمانی شب کریسمس را رعایت کنند، روز بعد از سرماخوردگی و بیماری‌های بی‌پایان می‌شنویم! آیا واضح‌تر از این می‌شود که دنیا قاضی‌ای ناعادل است؛ نسبت به فرزندان خود مداراگر و مهربان، و نسبت به فرزندان خدا سخت‌گیر و بی‌رحم؟ ما نمی‌توانیم نزد دنیا مقبول باشیم مگر آنکه رضایت او را رها کنیم. برآورده کردن خواسته‌های بی‌منطق دنیا ممکن نیست: «یوحنا تعمیددهنده نه نان می‌خورد و نه شراب می‌نوشد؛ و شما می‌گویید که او دیو دارد.» پسر انسان آمد تا بخورد و بنوشد، و شما می‌گویید: «این مرد شکم‌پرست و شراب‌خوار، دوست عمال و گناهکاران است.» [۱۸۰] با این حال، فرزندم، اگر تسلیم دنیا شویم و مانند آن بخندیم، برقصیم و بازی کنیم، وانمود خواهد کرد که از کارها ناراحت شده است؛ اگر از انجام این کارها خودداری کنیم، ما را ریاکار یا بیمار روانی خواهد خواند. اگر خود را به ۲۹۲
سبک آن بیاراییم، بر آنچه انجام می‌دهیم تفسیر بدخواهانه‌ای خواهد بست؛ اگر با لباس ساده ظاهر شویم، ما را به تنگدستی متهم می‌کند؛ شادمانی‌مان را ولخرجی می‌نامد؛ خودکشی‌مان را رخوت می‌خواند؛ و همواره

---

۱۷۹ یوحنا ۱۵: ۱۹.

۱۸۰ لوقا ۷: ۳۳، ۳۴.

چشم بدش بر ما دوخته شده است، و هیچ کاری که انجام دهیم او را خشنود نخواهد ساخت. آن کاستی‌های ما را بزرگ‌نمایی می‌کند و آنها را به عنوان گناهان منتشر می‌سازد؛ گناهان جزئی ما را همچون گناهان مرگبار و گناهان ناشی از ضعف ما را همچون گناهان عمدی و شریرانه جلوه می‌دهد.

پولس می‌گوید محبت مهربان است، اما جهان نامهربان است؛ محبت بدی را تصور نمی‌کند، اما جهان دربارهٔ همه بدی را

تصور می‌کند، و اگر نتواند در اعمال ما عیبی پیدا کند، دستکم آن‌ها را به نیت‌های بد متهم می‌کند . چه گوسفند سیاه باشد یا سفید، شاخ‌دار باشد یا نباشد، گرگ اگر بتواند آن‌ها را می‌بلعد. هر کاری که بکنیم، دنیا باید با ما جنگ کند. اگر مدت زیا
را صرف اعتراف کنیم، درباره آنچه برای گفتن داریم گمانه‌زنی می‌کند! اگر مختصر باشیم، پیشنهاد می‌کند که چیزی
پنهان می‌کنیم! دنیا بر هر حرکت ما جاسوسی می‌کند و با کوچکترین کلمه خشم، ما را غیرقابل تحمل می‌خواند. توجّه ۲۹۳
کار و بار، حرص و طمع است؛ فروتنی، حماقت محض؛ در حالی که خشم مردم دنیادار، سخاوت محسوب می‌شود، حرص و طمعشان، صرفه‌جویی، و کارهای پستشان، شرافتمندانه است. همیشه عنکبوت‌هایی در کمین‌اند تا کندوی زنبور عسل را خراب کنند.

بیایید دنیای نابینا را رها کنیم تا هرچقدر می‌خواهد سر و صدا کند؛ مانند خفاشی که پرندگان آوازخوان روز را آزار می‌دهد.

بیایید در روش‌های خود استوار و در عزم خود ثابت‌قدم باشیم، و پایداری آزمون تسلیم خود به خدا و انتخاب آگاهانهٔ زندگی

پارسایانه‌مان خواهد بود.

سیاره‌ها و یک شهاب‌سنگ سرگردان تقریباً با یکسان‌شدن می‌درخشند، اما درخشش شهاب‌سنگ شعله‌ای گذراست که چندان دوام نمی‌آورد، در حالی که سیاره‌ها از نمایش درخشش خود باز نمی‌ایستند. با این حال، ریاکاری و نیکی واقعی شباهت ظاهری زیادی دارند؛ اما یکی را به‌سادگی می‌توان از دیگری شناخت ، زیرا ریاکاری کوتاه‌عمر است و مانند مه پراکنده می‌شود، در حالی که نیکی واقعی استوار و پایدار است. هیچ بنیانی مطمئن‌تری برای آغاز یک زندگی پارسایانه‌تر از تحمل بدنام‌سازی و تهمت نیست، زیرا از این طریق از خطر خودستایی و غرور، که همچون ماماهای مصر هستند، در امان می‌مانیم؛ ماماهایی که فرعون به آنها امر کرده بود تا پسران نوزاد بنی‌اسرائیل را بلافاصله پس از تولدشان بکشند. ما نسبت به دنیا مصلوب شده‌ایم و دنیا نیز باید نسبت به ما مصلوب باشد. دنیا ما را احمق می‌پندارد، پس بیایید ما آن را دیو
پنداریم. ۲۹۴

فصل دوم: نیاز به شجاعت کافی

هرچقدر هم که ما نور را تحسین کنیم و مشتاقش باشیم، وقتی چشم‌هایمان مدت‌ها به تاریکی عادت کرده باشد، نور می‌تواند چشم‌هایمان را خیره‌کننده کند؛ و وقتی برای اولین بار به کشوری بیگانه سفر می‌کنیم، بی‌شک در میان ساکنانش

احساس غریبگی خواهیم کرد، هرچقدر هم که مهربان یا مؤدب باشند. با این حال، فرزندم، زندگی تغییر یافتهٔ تو ممکن است

با اندکی ناراحتی درونی همراه باشد و ممکن است پس از وداع نهایی با جهان و سادەلوحی‌هایش، واکنش‌هایی از قبیل ناامیدی و رخوت احساس کنی. اگر چنین شد، از تو می‌خواهم با صبر آن را تحمل کنی، زیرا این حالت پایدار نخواهد ماند؛ این تنها آشفتگی ناشی از تازگی است و هنگامی که بگذرد، در تسلی‌ها غرق خواهی شد. در ابتدا ممکن است کمی از دست دادن آنچه در میان همنشینان بیهوده و سبک‌سر خود از آن لذت می‌بردید، رنج ببرید؛ اما آیا می‌خواهید نعمات ابدی خدا را برای چنین چیزهایی از دست بدهید؟ سرگرمی‌های پوچی که تاکنون شما را به خود مشغول داشته‌اند، ممکن است به شکل
وسوسه‌انگیز در تخیل شما ظاهر شوند و تلاش کنند تا شما را به بازگشت و آرامش در خود ترغیب کنند؛ اما آیا آنقدر ش
هستید که یک ابدیت پربرکت را برای چنین دام‌های فریبنده‌ای رها کنید؟ ۲۹۵

باور کنید، اگر صبور باشید، از شیرینی‌ای چنان واقعی و رضایت‌بخش لذت خواهید برد که ناچار خواهید شد اعتراف کنید دنیا در مقایسه با این عسل، جز تلخی ندارد و یک روز وقف کردن به آن، ارزشش بیش از هزار سال زندگی دنیوی است.

اما تو پیش روی خود کوه کمال مسیحی را می‌بینی که بسیار بلند است و با هراس فریاد می‌زنی که هرگز نمی‌توانی بر آن صعود کنی. شاد باش، فرزندم. وقتی زنبورهای جوان تازه به زندگی آغاز می‌کنند، صرفاً کرم‌اند، قادر نیستند بر فراز گل‌ها شناور بمانند، یا به کوه‌ها پرواز کنند، یا حتی به تپه‌های کوچک که در آنجا می‌توانند عسل جمع کنند؛ اما مدتی با عسلی که پیشینیانشان ذخیره کرده‌اند تغذیه می‌شوند و به تدریج کرم‌ها بال‌های خود را بیرون می‌آورند و قوی می‌شوند، تا آنکه به پرواز درآیند و از سراسر سرزمین اطراف محصول خود را گردآوری کنند. اکنون ما در پارسایی هنوز همچون کرم‌های هستیم، ناتوان از آنکه به دلخواه پرواز کنیم و به هدف مطلوب کمال مسیحی دست یابیم؛ اما اگر از طریق خواسته‌ها و تصمیم‌هایمان شکل بگیریم، بال‌هایمان به تدریج رشد خواهد کرد و می‌توانیم امیدوار باشیم که روزی به زنبورهای روحانی تبدیل شویم که قادر به پروازند. در این میان، بیایید از عسلی که در تعالیم این همه مردان مقدس پیشین برای ما به یادگار مانده است تغذیه کنیم و از خدا بخواهیم که بال‌های کبوتر به ما عطا فرماید، تا نه تنها در این زندگی پرواز کنیم، بلکه جایگاه آرام و پایداری در ابدیت بیابیم. ۲۹۶

فصل سوم. درباره وسوسه‌ها و تفاوت میان تجربهٔ آن‌ها و رضایت به آن‌ها.

یک پرنسس جوان محبوب همسرش را تصور کن که یک نفر بذات برای وسوسه‌اش به بی‌وفایی پیامی می‌فرستد. اول، پیام‌آور پیشنهادهایش را مطرح می‌کند. دوم، پرنسس یا پیشنهادها را می‌پذیرد یا رد می‌کند. ثالثاً، او یا به آنها رضایت می‌داد یا آنها را رد می‌کرد. با این حال، هنگامی که شیطان، جهان و نفس به روحی که با پسر خدا پیوند خورده است می‌نگرند، وسوسه‌ها و القائات را پیش روی آن روح می‌گذارند که از طریق آن: ۱. گناه به آن پیشنهاد می‌شود. ۲. این پیشنهادها یا برای روح خوشایند هستند یا ناخوشایند. ۳. روح یا به آنها رضایت می‌دهد یا آنها را رد می‌کند. به عبارت دیگر، سه گام نزولی وسوسه، لذت‌جویی و رضایت. و اگرچه این سه گام ممکن است همیشه به این وضوح در این مثال تعریف نشده باشند، اما در همه گناهان بزرگ و جدی به‌وضوح قابل ردیابی‌اند.

اگر در تمام عمرمان در معرض وسوسه هر گناهی قرار بگیریم، مادامی که از آن لذت نبریم و به آن رضایت ندهیم، این امر در نظر جلال خداوند آسیبی به ما نخواهد رساند؛ زیرا در هنگام وسوسه ما عمل نمی‌کنیم، بلکه صرفاً متحمل می‌شویم و از آنجا که از آن لذت نمی‌بریم، مورد سرزنش قرار نخواهیم گرفت. پولس قدیس مدت‌ها با وسوسه‌های جسمانی ۲۹۷ صبر پیشه کرد، اما نه تنها بدین وسیله خشم خدا را برنگیخت، بلکه در آنها جلال یافت. آنجلا دی فولیینی مبارکه دچار وسوسه‌های جسمانی هولناکی شد که هنگام خواندن آنها دلمان به رحم می‌آید. فرانسیس قدیس و هر دو قدیس بندیکت وسوسه‌های دردناکی را تجربه کردند، چنان‌که یکی خود را در میان خارها افکند و دیگری در برف، تا آن‌ها را فرو بنشانند؛ اما نه تنها به این وسیله هیچ‌یک از فیض الهی را از دست ندادند، بلکه آن را به‌شدت افزایش دادند.

پس در میان وسوسه بسیار شجاع باش و تا زمانی که برایت ناخوشایند است، هرگز خود را مغلوب پندار، و همواره تفاوت میان تجربه کردن و رضایت دادن به وسوسه را به یاد داشته باش [181]— آن تفاوت این است که اگرچه ممکن است وسوسه‌ها در حالی که برای ما بسیار ناخوشایندند تجربه شوند، اما هرگز نمی‌توانیم به آن‌ها رضایت دهیم مگر آنکه از آن‌ها لذت ببریم، زیرا لذتی که از یک وسوسه احساس می‌شود معمولاً اولین گام به سوی رضایت است. پس بگذار دشمنان نـ ما هر چه می‌خواهند دام و حیله‌هایشان را در مسیر ما بگسترانند، بگذارند که همواره درِ قلب ما را محاصره کنند، بـ
۲۹۸ دشمنان نجات ما هر چقدر که می‌خواهند دام و فریب در مسیرمان بگسترانند، بگذار دروازه قلب ما را همواره محاصره کنند، deepl.internal@0000 بگذار ما را به پیشنهادهای بی‌پایان برای گناه کردن وسوسه کنند—تا زمانی که ما بر عزم راسخ خود مبنی بر لذت نبردن از آن پابرجا بمانیم، نمی‌توانیم خدا را بیش از آن خشمگین کنیم که شوهر شاهزادخانم در مثال من از او رنجیده خاطر شود، مادامی که او به هیچ وجه از آن پیشنهادها خشنود نشده باشد. البته، یک تفاوت بزرگ بین شاهزادخانم خیالی من و روح وجود دارد، و آن این است که شاهزادخانم می‌تواند فرستادۀ شر را دور کند و دیگر هرگز او را نشنود، در حالی که روح همیشه نمی‌تواند از تجربۀ وسوسه خودداری کند، هرچند همواره در قدرت اوست که از تسلیم شدن امتناع ورزد. اما وسوسه هرچقدر هم که ادامه یابد، تا زمانی که برای ما ناخوشایند باشد، نمی‌تواند به ما آسیبی برساند.

اما باز هم، در مورد لذتی که ممکن است از وسوسه برده شود (که به اصطلاح فنی «لذت‌جویی» نامیده می‌شود)،
از آنجا که ارواح ما دو بخش دارند، یکی پست و دیگری والا، و بخش پست همیشه نمی‌پذیرد که تحت هدایت بخش والا باشد، بلکه مسیر خود را می‌رود،—این امر به ندرت پیش نمی‌آید که بخش پست از وسوسه‌ای لذت ببرد، نه تنها بدون رضایت، بلکه کاملاً در تضاد با اراده والا. این کشمکش همان چیزی است که پولس قدیس وقتی از «قانون در اعضای
۲۹۹ که با قانون ذهنم می‌جنگد» [۱۸۲] و از «شهوت جسمانی که بر ضد روح طغیان می‌کند» [۱۸۳] سخن می‌گوید، توصیف می

آیا تا به حال کورۀ عظیمی را که با خاکستر پوشیده شده باشد و در حال سوختن است، دیده‌اید؟ حدود ده یا دوازده ساعت بعد به آن نگاه کنید، به سختی آتش زنده‌ای در آن خواهید یافت، یا تنها جرقۀ کوچکی که در عمق آن در حال زبانه کشیدن است. با این حال، اگر بتوانید آن جرقۀ کوچک باقی‌مانده را بیابید، برای دوباره شعله‌ور کردن شعله‌های خاموش‌شده کافی خواهد بود. عشق نیز چنین است، که در میان بزرگترین و فعال‌ترین وسوسه‌های ما، زندگی معنوی حقیقی است. وسوسه، با پرتاب لذت خود به بخش پستِ جان، آن را کاملاً با خاکستر می‌پوشاند و تنها جرقه‌ای کوچک از عشق خدا باقی می‌گذارد که جز در عمق دل یا ذهن، در هیچ جای دیگری یافت نمی‌شود و حتی یافتن آن نیز دشوار است. اما با این وجود، آن عشق وجود دارد، زیرا هرچقدر هم که جسم و ذهن ما آشفته بوده باشد، ما قاطعانه تصمیم گرفتیم که به گناه یا وسوسه آن تن ندهیم، و آن لذتِ انسان بیرونی توسط روح درونی رد شد. بنابراین، اگرچه اراده ما ممکن است کاملاً در محاصره وسوسه قرار گرفته باشد، اما مغلوب نشد، و از این رو ما مطمئنیم که تمام این لذت‌ها غیرارادی بوده و در نتیجه گناه‌آمیز نیستند.
۳۰۰

---

۱۸۱ زبان انگلیسی واژه‌های دقیق معادل نسبی «sentir et con-sentir» را ندارد.

182 رومیان ۷:۲۳

183 غلاطیان ۵: ۱۷.

فصل چهارم. دو مثال برجسته از یکسان

این تمایز که بسیار مهم است، به‌خوبی با توصیفی که سنت جروم از جوانی ارائه می‌دهد روشن می‌شود؛ جوانی که به نرم‌ترین طناب‌های ابریشمی به بستر پرزرق‌وبرق بسته شده و در برابر حیله‌ها و فریب‌های اغواگر خیانتکار قرار گرفته است، با هدف آشکار وادار کردن او به سقوط. با اینکه حواس و تخیلش بی‌تردید در برابر چنین حمله شدیدی به تسخیر درآمده بود، ثابت کرد که قلبش آزاد و اراده‌اش شکست‌ناپذیر است؛ زیرا، از میان تمام اعضای بدنش، تنها بر زبانش تسلط داشت، آن را گزید و به سوی دشمنش تف کرد؛ دشمنی هولناک‌تر از جلادان ستمگر.

سنت کاترین سیه‌نا نیز سندی تا حدودی مشابه به جا گذاشته است. پس از آنکه شیطان از خداوند اجازه یافت تا آن باکره پارساو را با تمام قوا مورد حمله قرار دهد، مادامی که دستی بر او نزد، قلبش را با افکار ناپاک پر کرد و او را با هر وسوسهٔ ممکن دیداری و شنیداری محاصره نمود که با نفوذ به قلب این قدیس، چنان آن را پر ساخت که، به گفتهٔ خود او، هیچ چیز جز ارادهٔ برتر و تیزبینش آزاد نماند. این مبارزه طولانی ادامه یافت، تا اینکه سرانجام پروردگار ما بر او ظا[هر] شد و او فریاد برآورد: «ای محبوب‌ترین پروردگار من، هنگامی که دلم چنان در تاریکی و ناپاکی غرق بود، تو کجا[۳] بودی؟» در پاسخ، او فرمود: «فرزندم، من در درون قلب تو بودم.» او پرسید: «پروردگارا، چگونه ممکن بود، در حالی که قلبم پر از شر بود؟ آیا می‌توانی در چنین جایگاه ناپسندی بمانی؟» آنگاه پروردگار ما پاسخ داد: «به من بگو، این افکار و خیالات بد به تو درد دادند یا لذت؟ آیا از آنها لذت بردی، یا از آنها اندوهگین شدی؟» به این پرسش، سنت کاترین پاسخ داد: «آنها مرا به شدت اندوهگین کردند.» آنگاه خداوند فرمود: «به گمان تو، چه کسی جز خود من که در درون روح تو پنهان بودم، باعث این اندوه تو شد؟ ای فرزندم، به من ایمان بیاور، اگر من آنجا نبودم، این افکار شوم که در روح تو هجوم آورده بودند و تو نمی‌توانستی آنها را از خود دور کنی، به سرعت بر آن غلبه می‌کردند و وارد می‌شدند، و اراده آزاد تو آنها را می‌پذیرفت و بدین سان مرگ آن روح را می‌زد؛ اما از آنجا که من آنجا بودم، قلبت را با بی‌میلی و مقاومت پر کردم، چنانکه آن [قلب] با استواری در برابر وسوسه ایستاد، و چون دید که نمی‌تواند به شدتی که می‌خواست مبارزه کند، جز انزجاری شدیدتر از گناه و از خود تجربه نکرد. بدین ترتیب، همین مصیبت‌ها بار دیگر برای تو به فضیلتی بزرگ و افزایشی عظیم از فضیلت و نیرو برای روح تو مبدل شدند.»

اینجا، می‌بینید، زغال‌های داغ زیر خاکستر پوشیده شده بودند، در حالی که وسوسه و لذت وارد قلب شده و اراده را محاصره کرده بودند، اراده‌ای که تنها با یاری نجات‌دهنده، با انزجار فراوان و امتناع مداوم از تن دادن به گناه، در براب[ر] تمام الهامات شیطانی مقاومت می‌کرد. به راستی، روحی که خدا را دوست دارد گاهی در تنگنای سختی است تا بداند آیا در آن ساکن است یا نه، و آیا آن عشق الهی که برایش می‌جنگد خاموش شده یا هنوز می‌سوزد. اما جوهرِ کمالِ « » [۳] عشقِ آسمانی در این است که از عاشقان خود می‌خواهد به خاطر عشق، تحمل کنند و بجنگند، بی‌آنکه حتی بدانند آیا خودِ آن عشقی را که برایش و در آن می‌کوشند، در اختیار دارند یا نه.

فصل پنجم. دلگرمی برای روح وسوسه‌شده.

خداوند هرگز اجازه نمی‌دهد چنین وسوسه‌ها و حملات سهمگین کسی را بیازماید، مگر آن نفوسی را که قصد دارد به محبت زنده و والای خود هدایتشان کند، اما با این حال، این امر لزوماً به معنای حتمی بودن رسیدن آنان به آن محبت نیست. در واقع، بارها پیش آمده است که کسانی که در برابر حملات شدید استوار مانده بودند، به دلیل عدم پاسخگویی وفادارانه به فیض الهی، در برابر فشار وسوسه‌های بسیار ناچیز تسلیم شده‌اند. ای فرزندم، می‌خواهم تو را از این امر برحذر دارم تا اگ روزگاری به وسوسه‌های بزرگ آزموده شدی، بدانی که خداوند لطف ویژه‌ای به تو نشان می‌دهد و بدین‌وسیله ثابت می که قصد دارد تو را در نظر خود والا مقام سازد؛ اما در عین حال، همواره فروتن و سرشار از ترس مقدس باشی و به قدرت[303] خود در مقاومت در برابر وسوسه‌های کوچک‌تر اعتماد به نفس نکنی، مگر آنکه این امر از طریق وفاداری بسیار استوار به خداوند حاصل شده باشد.

هر چه به صورت وسوسه بیاید و هر لذتی که با آن همراه باشد، تا زمانی که ارادهتان نه تنها از خود وسوسه، بلکه از لذت آن نیز سر باز زند، جای هیچ ترسی نیست؛ خدا آزرده نمی‌شود. وقتی کسی بیهوش می‌شود و هیچ نشانه‌ای از حیات از خود بروز نمی‌دهد، دست خود را بر قلبش می‌نهیم و اگر کوچک‌ترین تپشی را بیابیم، نتیجه می‌گیریم که او هنوز زنده و با کمک محرک‌ها و ضدتحریک‌ها می‌توانیم هوشیاری و قدرت را بازگردانیم. با این حال، گاهی در میان شدت وسوسه، روح چنان به نظر می‌رسد که کاملاً از هوش می‌رود و تمام حیات و عمل روحانی خود را از دست می‌دهد. اما اگر می‌خواهید مطمئن شوید که اوضاع چگونه است، دست خود را بر قلب او بگذارید. ببینید آیا قلب و اراده هنوز حرکت معنوی‌ای دارند؛ یعنی آیا وظیفه خاص خود را در امتناع از رضایت به وسوسه و لذت آن و نپذیرفتن آن انجام می‌دهند؛ زیرا تا زمانی که قدرت امتناع در درون جان وجود دارد، می‌توانیم مطمئن باشیم که محبت، یعنی زندگی جان، در آنجا حضور دارد و عیـ مسیح، خداوند و نجات‌دهنده ما، در درون ماست، هرچند شاید پنهان باشد؛ و اینکه از طریق استقامت در دعا sakraments، و اعتماد به خدا ، قوت بازخواهد گشت و جان با زندگی‌ای کامل و شادمانه خواهد زیست.[304]

فصل ششم: هنگامی که وسوسه و لذت گناه هستند.

آن شاهزادهخانمی که پیش‌تر به‌عنوان مثال آوردیم، در تعقیب غیرقانونی‌ای که گمان می‌بردیم برایش صورت گرفته، مقصر نبود؛ زیرا این کار برخلاف ارادهٔ او بود. اما اگر برعکس او به هر نحوی به آن دامن زده یا کوشیده باشد کسی را که به دنبالش بود جذب کند، قطعاً خود در آن تعقیب مقصر بود؛ و حتی اگر رضایت خود را نیز اعلام نکرده باشد، باز هم سزاوار سرزنش و مجازات بود. بدین ترتیب گاهی پیش می‌آید که وسوسه به خودی خود برای ما گناه است، زیرا خودمان آن را برای خود به بار آورده‌ایم. برای مثال، اگر بدانم که قمار مرا به هیجان و کفرگویی می‌کشاند، و اینکه هر بازی برای م یک وسوسه است، هر بار که بازی می‌کنم مرتکب گناه می‌شوم و مسئول تمام وسوسه‌هایی هستم که ممکن است در قمار به سراغم بیاید. باز هم، اگر بدانم که معاشرت با افراد خاصی مرا در معرض وسوسه به سوی شر قرار می‌دهد، و با[305] این حال داوطلبانه به دنبال آن بروم، بی‌شک مسئول تمام وسوسه‌هایی هستم که ممکن است در این مسیر با آن مواجه شوم.

هرگاه بتوان از لذت ناشی از وسوسه اجتناب کرد، پذیرفتن آن همواره گناه است، به همان نسبت که از آن لذت می‌بریم و میزان رضامندی‌ای که نشان می‌دهیم، چه زیاد باشد چه کم، چه کوتاه‌مدت باشد چه پایدار. شاهدخت مثال ما اگر صرفاً به پیشنهادات گناه‌آلودی که به او می‌شود گوش دهد مقصر است، اما اگر پس از گوش دادن از آنها لذت ببرد و اجازه دهد قلبش از آنها تغذیه کرده و در آنها آرام گیرد، مقصرتر نیز هست؛ زیرا اگرچه او قصد انجام واقعی آنچه پیشنهاد می‌شود را ندارد، اما قلبش هنگامی که از آن لذت می‌برد، رضایت معنوی می‌دهد، و همواره نادرست است که بگذاریم بدن یا ذهن بر هر چیز ناپسندی آرام گیرد — و گناه به طور کامل در «مشارکت قلب» ( ) نهفته است، به طوری که بدون این، هیچ عمل صرفاً بدنی نمی‌تواند گناه باشد.

بنابراین، هرگاه وسوسهٔ ارتکاب گناهی به شما دست داد، بررسی کنید که آیا خودتان داوطلبانه خود را در معرض آن وسوسه قرار داده‌اید یا خیر؛ و اگر دریابید که با قرار دادن خود در مسیر آن یا با عدم پیش‌بینی وسوسه، آن‌گونه که شاید بود، این کار را انجام داده‌اید، آنگاه این گناه است؛ اما اگر هیچ اقدامی برای ایجاد وسوسه نکرده‌اید، به هیچ وجه نباید به حساب گناه شما گذاشته شود.

وقتی لذتی که همراه وسوسه است می‌توانست اجتناب شود اما اجتناب نشده، همواره میزانی از گناه وجود دارد که به میزان درنگ ما در آن و نوع لذتی که از آن برده‌ایم بستگی دارد. اگر زنی که عمداً تحسین غیرقانونی را جلب نکرده باشد، با این حال از چنین تحسینی لذت ببرد، او در حال ارتکاب گناه است، البته به شرط آنکه آنچه او را خوشنود می‌کند خودِ تحسین باشد. اما اگر مردی که او را می‌طلبد، به طرزی استادانه چنگ بنوازد و او از شیرینی و هارمونی موسیقی لذت ببرد، نه از توجه شخصی‌ای که به خود معطوف است، در این صورت گناهی در کار نخواهد بود، هرچند اشتباه است که به هیچ وجه خود را تسلیم لذت خود کند، از ترس آنکه این امر به لذت‌جویی در پی‌جویی خود بینجامد. باز هم، اگر نقشهٔ زیرکانهٔ برای انتقام از دشمنی به من پیشنهاد شود، و من نه از خود انتقام لذت ببرم و نه به آن رضایت دهم، بلکه تنها از زیرکی آن نقشه خوشحال شوم، مرتکب گناه نشده‌ام؛ هرچند بسیار نامناسب است که مدت زیادی در آن بمانم، مبادا که کم‌کم به لذت بردن از فکر انتقام بپردازم.

گاهی اوقات، لذتی که بلافاصله پس از وسوسه به سراغمان می‌آید، ما را غافلگیر می‌کند و از هشیاری می‌اندازد. این می‌تواند گناهی بسیار کوچک و جزئی باشد، که اگر پس از درک خطر، خود را به سرگرم شدن با آن یا تردید در پذیرش یا رد آن بسپاریم، بزرگ‌تر می‌شود — و باز هم بزرگ‌تر اگر با بی‌مبالاتی در مقاومت در برابر آن کوتاهی کنیم — و عمداً خود را به چنین لذتی بسپاریم، به گناهی بسیار بزرگ تبدیل می‌شود، به‌ویژه اگر چیزی که ما را به خود جذب می‌کند بی‌تردید شر باشد. بدین ترتیب، این گناه بزرگی است که زنی خود را در حال «تأمل در» ( ) هرگونه عواطف غیرقانونی غرق کند، هرچند که قصد واقعی تسلیم شدن به آن‌ها را نداشته باشد.

فصل هفتم. درمان‌هایی برای مواقع حساس.

به محض اینکه خود را به هر نحو در معرض وسوسه دیدی، چنان کن که فرزندان خردسال ما وقتی گرگ یا خرس را در کوه‌ها می‌بینند. فوراً به پناه پدر یا مادرشان می‌دوند، یا دست‌کم

فریاد برآورده و کمک بخواهند. تو نیز به همین سان به سوی خدا پرواز کن و به رحمت و یاری او پناه ببر؛ این همان درمانی است که خود پروردگار به ما آموخته است: «دعا کنید که در آزمایش وارد نشوید» [184]

اگر با این حال وسوسه پابرجا بماند یا شدت یابد، در روح شتاب کن تا صلیب مقدس را در آغوش گیری، گویی عیسی ۳۰۸
مسیح مصلوب را به طور واقعی حاضر می‌بینی. علیه رضایت دادن اعتراض‌های قاطع ابراز کنید و برای آن از او یاری بطلبید؛ و تا زمانی که وسوسه ادامه دارد، در انجام اعمال عدم رضایت پافشاری کنید. اما در حین انجام این اعمال و اعتراض‌ها، چشمان خود را بر وسوسه متمرکز نسازید—تنها به خداوند ما بنگرید، زیرا اگر بر وسوسه، به‌ویژه هنگامی که شدید است، تمرکز کنید، شجاعتیان ممکن است متزلزل شود. ذهن خود را با هر سرگرمی درست و سالمی مشغول سازید، زیرا اگر آن سرگرمی بر ذهن شما چیره شده و افکارتان را پر کند، وسوسه و خیالات شیطانی را از بین خواهد برد. یکی از درمان‌های بزرگ در برابر هر نوع وسوسه، چه بزرگ و چه کوچک، این است که دل خود را بگشایید و افکار، تمایلات و رغبت‌های خود را برای راهنمای روحانی‌تان آشکار سازید؛ زیرا، همان‌طور که ممکن است متوجه شده باشید، اولین شرطی که شیطان هنگام اغوای یک روح با آن معامله می‌کند، سکوت است. همان‌طور که یک مرد بدکاره برای اغوای یک زن، پدر یا شوهر او را به سکوت وادار می‌کند، در حالی که خداوند همواره می‌خواهد که ما تمام الهامات او را به سرپرستان و راهنمایان خود اطلاع دهیم. اگر با این حال، وسوسه همچنان ما را آزار می‌دهد و تعقیب می‌کند، از جانب ما کاری جز پافشاری در اعتراض به عدم رضایتمان باقی نمی‌ماند؛ زیرا همان‌طور که هیچ دوشیزه‌ای تا زمانی که بر «نه» گفتن خود پافشاری می‌کند، نمی‌تواند ازدواج کند، هیچ روحی نیز، هرچقدر هم که تحت فشار باشد، تا زمانی که همین می‌گوید، نمی‌تواند گناهکار باشد. با دشمنت مجادله مکن، و تنها یک پاسخ بده — همان پاسخی که پروردگار ما او را با
خوار ساخت: «از اینجا دور شو، ای شیطان، زیرا نوشته شده است: پروردگار خدای خود را بپرست و تنها او را عبادت ۳۰۹
کن.» [185] همان‌طور که همسر پاک‌دامن پاسخی نمی‌دهد و نگاهی به فریبکار پلیدی که می‌کوشد او را گمراه کند نمی‌اندازد، بلکه بی‌درنگ از او به سوی شوهرش می‌گریزد، نه به مجادله می‌پردازد، بلکه با وفاداری‌ای نو شده به همسر حلالش می‌چسبد؛—پس روح پارسایان نیز هنگامی که مورد هجوم وسوسه قرار می‌گیرد، هرگز نباید با پاسخ یا مجادله با آن سرسری برخورد کند، بلکه باید به سادگی به سوی عیسی بگریزد.

مسیح، عروس‌داماد آن؛ تجدید پیمان‌های پایدارش در وفاداری و تعهد تغییرناپذیر به او.

فصل هشتم: چگونه در برابر وسوسه‌های کوچک مقاومت کنیم.

اگرچه درست است که در برابر وسوسه‌های بزرگ با شجاعتی شکست‌ناپذیر مقاومت کنیم و چنین پیروزی‌هایی بسیار ارزشمند خواهند بود، اما شاید مقاومت در برابر وسوسه‌های کوچک سود مطلق بیشتری برای روح ما داشته باشد. زیرا اگرچه وسوسه‌های بزرگ‌تر از نظر قدرت برتری دارند، وسوسه‌های کوچک از نظر تعداد بی‌نهایت بیشترند، و پیروزی بر آن‌ها به همان اندازه پیروزی بر وسوسه‌های بزرگ‌تر اما نادر اهمیت دارد. هیچ ی تردید ندارد که گرگ‌ها و خرس‌ها از مگس‌ها خطرناک‌ترند، اما مگس‌ها ما را نمی‌کنند و آزار نمی‌دهند، یا صبر ما را چنانکه این‌ها می‌کنند، نمی‌آزمایند. در حالی که خودداری از قتل کار دشواری نیست، اما اجتناب از تمام خشم‌های گذرای ناگهانی که در هر لحظه به ما هجوم می‌آورند، بسیار دشوار است. یک انسان یا

---

[184] لوقا ۲۲:۴۰.

[185] متی iv. 10.

زن می‌تواند به‌راحتی از زنا پرهیز کند، اما پرهیز از هر سخن و نگاهی که بی‌وفایی است، آسان‌تر نیست. در حالی که دوری از دزدیدن اموال دیگران آسان است، اما مقاومت در برابر طمع آنها اغلب دشوار است؛ اجتناب از شهادت دروغ در قضاوت مستقیم آسان است، اما صادق بودن کامل در گفتگو دشوار است؛ خودداری از مست شدن آسان است، اما کاملاً هوشیار بودن دشوار است؛ اجتناب از آرزوی مرگ همسایه آسان است، اما نخواستن هیچ چیزی برخلاف منافع او دشوار است؛ دوری از تهمت زدن آسان است، اما اجتناب از هرگونه تحقیر دشوار است.

خلاصه اینکه، تمام این وسوسه‌های کوچک به سوی خشم، سوءظن، حسادت، حسد، سبکی، خودبینی، دورویی، تظاه
افکار احمقانه و امثال آن، آزمونی همیشگی است، حتی برای پارساترین و مصمم‌ترین افراد؛ و بنابراین، دخترم، ما باب
دقت و جدیت برای این نبرد آماده شویم. مطمئن باش که هر پیروزی بر این دشمنان کوچک، همچون گوهر گران‌بهایی در ۳۱۱
تاج جلالی است که خداوند در بهشت برای ما مهیا کرده است. پس، در حالی که در انتظار و آماده‌سازی برای مقاومت استوار و شجاعانه در برابر وسوسه‌های بزرگ هستیم، نباید از مبارزهٔ دقیق و پیگیرانه با این دشمنان پست‌تر و ضعیف‌تر غافل شویم.

فصل نهم: چگونه وسوسه‌های کوچک را درمان کنیم.

اکنون در مورد همه این وسوسه‌های پیش‌پاافتادهٔ خودبینی، سوءظن، آزردگی، حسادت، حسد و امثال آن که مانند مگس یا پشه‌های ریز دور سر می‌چرخند، گاهی روی بینی می‌نشینند و گاهی گزلی به گونه می‌زنند، از آنجا که رهایی کامل از مزاحمت‌هایشان ناممکن است، بهترین مقاومت این است که از دستشان دلخراش نشویم. تمام این امور ممکن است ما را نگران کنند، اما تا زمانی که ارادهمان در خدمت به خدا استوار باشد، واقعاً نمی‌توانند به ما آسیبی برسانند.

بنابراین، تمام این هجوم‌های پیش‌پاافتاده را تحقیر کن، و حتی به فکر کردن دربارهٔ آنها نیز تن نده؛ بلکه بگذ
۳۱۲
هرچقدر می‌خواهند در اطرافتان وزوز کنند و درست همان‌طور که مگس‌ها را تحمل می‌کنید، این‌سو و آن‌سو پرواز کنند؛—حتی اگر نیشتان زدند و تلاش کردند در قلبتان بنشینند، بیش از این کاری نکنید جز اینکه آنها را دور کنید، نه با آنها بجنگید و نه بحث کنید، بلکه صرفاً کاری را انجام دهید که دقیقاً برخلاف پیشنهادهایشان است و به‌ویژه اعمال محبت به خدا را انجام دهید. اگر نصیحت مرا بپذیرید، با به کار بردن فضیلت متضاد برای مقاومت در برابر وسوسه‌ها، لجبازانه زحمت نخواهید کشید، زیرا این کار به نوعی مبارزه با دشمن تبدیل می‌شود؛ بلکه، پس از انجام عملی از این فضیلت کاملاً متضاد (البته به شرط آنکه فرصت تشخیص وسوسه مشخص را داشته باشید)، به سادگی با تمام قلب خود به سوی عیسی مسیح مصلوب بازگردید و با محبت پای مقدس او را ببوسید. این بهترین راه برای غلبه بر دشمن است، چه در وسوسه‌های کوچک و چه در وسوسه‌های بزرگ؛ زیرا عشق به خدا کمال هر فضیلتی را در خود دارد، و آن را نیز برتر از خود آن فضایل می‌نماید؛ این همچنین برترین درمان در برابر هرگونه رذیلت است، و اگر ذهن خود را در هر نوع وسوسه‌ای عادت دهید که به این پناهگاه امن متوسل شود، مجبور نخواهید شد که به بررسی‌های بسیار دقیق و نگران‌کننده‌ای در مورد وسوسه‌هایتان بپردازید، بلکه به محض آنکه به هر نحو دچار پریشانی شدید، ذهن شما به طور طبیعی به سوی تنها درمان مطلق خود متمایل خواهد شد. علاوه بر این، این روش برخورد با
۳۱۳

وسوسه برای شیطان چنان نفرت‌انگیز است که او، وقتی می‌بیند حملاتش تنها موجب افزایش عشق به خدا در دل انسان‌ها می‌شود، از آن دست می‌کشد.

خلاصه اینکه، می‌توانید مطمئن باشید که اگر با وسوسه‌های کوچک و مکرر خود سرگرم شوید و آنها را با جزئیات بیش از حد بررسی کنید، صرفاً خود را بی‌دلیل مبهوت خواهید ساخت.

فصل دهم: چگونه دل را در برابر وسوسه تقویت کنیم.

گاه‌به‌گاه بررسی کن که غرایز مسلط روح تو چیستند، و پس از شناختن آن‌ها، زندگی‌ات را چنان شکل ده که در اندیشه و گفتار و کردار تا حد امکان در برابرشان مقاومت کنی. برای مثال، اگر می‌دانید که به خودبینی گرایش دارید، بارها به پوچی این زندگی دنیوی بیندیشید، به یاد آورید که همهٔ زرق و برق‌های دنیوی در لحظهٔ مرگ برای وجدان « » چه اندازه سنگین خواهد بود، چه اندازه شایستهٔ قلبی بزرگوار نیست، چه اندازه کودکانه و بچگانه است و امثال آن. مراقب باشید که سخنان شما گرایش به تقویت خودبینی‌تان نداشته باشد، و حتی اگر به نظر برسد که با اکراه چنین می‌کنید، بکوشید که از صمیم قلب آن را حقیر بشمارید و خود را از هر جهت در زمره دشمنانش قرار دهید. در واقع، با مخالفت مستمر با چیزی، خود را می‌آموزیم که حتی از آنچه در ابتدا دوست داشتیم نیز متنفر شویم. تا جایی که در توان دارید کارهای [۳۱۴] فروتنانه‌ای انجام دهید، حتی اگر در ابتدا آنها را بی‌میل انجام می‌دهید؛ زیرا به این وسیله عادت تواضع را در خود پرورش می‌دهید و تکبر خود را تضعیف می‌کنید، تا وقتی وسوسه پیش آمد، کمتر آماده تسلیم شدن و قوی‌تر در مقاومت باشید. یا اگر به حرص مبتلا هستید، اغلب به حماقت این گناه بیندیشید که ما را بردهٔ چیزی می‌سازد که تنها برای خدمت به ما آفریده شده است؛ به یاد آورید که وقتی می‌میریم، باید همهٔ آنچه را که داریم برای کسانی که پس از ما می‌آیند رها کنیم، کسانی که ممکن است آن را حیف و میل کنند، با سوءاستفاده از آن روح خود را تباه سازند، و غیره. علیه حرص و طمع سخن بگویید، و انزجاری را که در جهان از آن وجود دارد ستایش کنید؛ و خود را به صدقه فراوان و نیز به استفاده نکردن همیشگی از فرصت‌های انباشت ثروت وادار سازید. اگر گرایش به بازی با عواطف دارید، اغلب به یاد آورید که این سرگرمی برای خودتان و دیگران چقدر خطرناک است؛ چه چیز ناپسندی است که والاترین احساسات قلب را صرف سرگرمی کنید؛ و چگونه چنین بازیگوشی به آسانی به سبکی و بی‌محتوایی محض تبدیل می‌شود. گفتگوی خود را بر پاکی و سادگی قلب متمرکز سازید و بکوشید اعمال خود را بر اساس آن شکل دهید و از هر آنچه بوی تظاهر یا عشوه‌گری می‌دهد، دوری کنید.

به عبارت دیگر، زمان آرامش خود را - یعنی زمانی که وسوسه‌های گناه شما را در بر نگرفته است - صرف پرو فضایل کنید که بیشترین مخالفت را با دشواری‌های ذاتی شما دارند، و اگر فرصت‌هایی برای تمرین این فضایل پیش نیا [۳۱۵] خود را به زحمت بیندازید و به دنبالشان بگردید، و با این کار قلب خود را در برابر وسوسه‌های آینده تقویت خواهید کرد.

فصل یازدهم. اضطراب خاطر.

اضطراب ذهن چندان وسوسه‌ای انتزاعی نیست، بلکه منشأ وسوسه‌های گوناگون است. اندوه، وقتی تعریف می‌شود، غم ذهنی است که ما به‌خاطر ناخوشی‌های ناخواستهٔ خود احساس می‌کنیم؛ چه شرّ بیرونی باشد، مانند فقر، بیماری یا تحقیر؛ یا درونی، مانند جهل، خشکی، افسردگی یا وسوسه. به محض اینکه روح از چنین مشکلی آگاه شود، دلسرد می‌گردد و بدین‌سان رنج آغاز می‌شود. سپس بلافاصله تلاش می‌کنیم تا از شر آن خلاص شویم و وسیله‌ای برای رهایی از آن می‌جوییم؛ و تا این حد حق با ماست، زیرا طبیعی است که همه ما خیر را بخواهیم و از آنچه آن را شر می‌دانیم، دوری کنیم.

اگر کسی از سر محبت به خدا در پی رهایی از مشکلاتش باشد، صبورانه، ملایم، فروتنانه و آرام تلاش خواهد کرد و امید نجات را بیش‌تر به نیکی و تدبیر خدا می‌بندد تا به کوشش‌ها و تلاش‌های خود؛ اما اگر خوددوستی هدف غالب باشد، طلب آسودگی شتاب‌زده و بی‌تاب می‌شود، گویی همه چیز بیش‌تر به خود او بستگی دارد تا به خدا. من نمی‌گویم که ۳۱۶ شخص چنین فکر می‌کند، بلکه او با اشتیاق عمل می‌کند، گویی که چنین می‌اندیشد. سپس اگر فوراً به آنچه می‌خواهد دست نیابد، بسیار بی‌تاب و پریشان می‌شود، که این امر اوضاع را بهتر نمی‌کند، بلکه برعکس، آن را بدتر می‌سازد، و بدین ترتیب به حالتی غیرمنطقی از اضطراب و پریشانی دچار می‌شود، تا جایی که تصور می‌کند برای مشکلش درمانی وجود ندارد. این‌گونه می‌بینید که چگونه یک آشفتگی که در ابتدا به جا بود، اضطراب می‌آفریند، و اضطراب به پریشانی شدید و افراطی می‌انجامد که بسیار خطرناک است.

این اضطراب بی‌وقفه بزرگ‌ترین شرّی است که می‌تواند به روح برسد، جز گناه. همان‌گونه که تزلزل‌ها و شورش‌های داخلی یک دولت را ویران می‌کنند و آن را از مقاومت در برابر دشمنان خارجی ناتوان می‌سازند، اگر قلب ما آشفته و مضطرب باشد، قدرت حفظ نعمتی را که دارد از دست می‌دهد و توان مقاومت در برابر وسوسه‌های شیطان را نیز از دست می‌دهد؛ شیطانی که طبق ضرب‌المثل قدیمی، در آب‌های متلاطم ماهی می‌گیرد.

اضطراب از تمایل بی‌مهارتی برای رهایی از هر شرّی فوری یا دستیابی به نعمتی امیدبخش پدید می‌آید. با این حال هیچ چیز به اندازه شتاب‌زدگی و اضطراب، یکی را تقویت و دیگری را تضعیف نمی‌کند. پرندگانی که در تورها و ت گرفتار می‌شوند، به‌خاطر بال‌زدن و تقلاهای بی‌وقفه، به‌طور غیرقابل‌حلّی در آن‌ها درهم‌تنیده می‌گردند. بنابراین، هرگاه ۳۱۷ شدیداً مشتاق رهایی از شری یا دستیابی به خیری هستید، بیش از هر چیز بکوشید روحی آرام و آسوده داشته باشید، قضاوت و اراده‌تان را ثابت و استوار سازید، و سپس با آرامش و سهولت به دنبال مقصود خود بروید و برای رسیدن به آن از همه وسایل شایسته استفاده کنید. منظور من از «آسان» بی‌مبالاتی نیست، بلکه بی‌شوقی، بی‌آرامی یا اضطراب است؛ وگرنه، به جای آنکه به آنچه می‌خواهید برسید، مانع آن خواهید شد، و سردرگمی‌های خود را بیش از پیش افزایش خواهید داد. داوود می‌گوید: «جانم همواره در دست من است، با این حال شریعت تو را فراموش نمی‌کنم.»[186] خود را بارها، دست‌کم شب و صبح، بیازمایید تا ببینید آیا روح شما «در دست شماست» یا اینکه توسط هر احساسی پرشور یا نگران‌کننده از آن ربوده شده است. ببین که آیا روح تو کاملاً تحت کنترل است یا نه و آیا به هیچ وجه از زیر دستت گریخته و در عشق سرکش، نفرت، حسادت، شهوت، ترس، رنجش یا شادی فرو نرفته است. و اگر چنین سرگردان شده است، پیش از هر چیز به دنبالش بگرد و آرام آن را به حضور خدا بازگردان و بار دیگر تمام امیدها و عواطف خود را تحت هدایت اراده مقدس او قرار ده. درست مانند کسی که می‌ترسد

۳۱۸

۱۸۶ مزمور ۱۱۹:۱۰۹.

کسی که در آستانهٔ از دست دادن یک دارایی گرانبهاست، آن را محکم در دست خود نگه می‌دارد؛ بنابراین، ما نیز همچون پادشاه داوود باید بتوانیم بگوییم: «جانم همواره در دستم است، و به همین دلیل شریعت تو را فراموش نکرده‌ام.»

اجازه ندهید هیچ آرزویی تحت بهانه بی‌اهمیت و ناچیز بودن، ذهن شما را آشفته سازد؛ زیرا اگر آنها پیروز شوند، مسائل بزرگتر و مهمتر، قلب شما را آسانتر در معرض آشفتگی قرار خواهند داد. هنگامی که احساس کردید در حال اضطراب شدن هستید، خود را به خدا بسپارید و با قاطعیت تصمیم بگیرید که برای دستیابی به نتیجه‌ای که می‌خواهید هیچ اقدامی نکنید، تا زمانی که حالت آشفته ذهنتان کاملاً آرام شود؛ مگر اینکه انجام کاری بدون تأخیر ضروری باشد، که در این صورت باید شتاب غریزه را مهار کنید و تا حد امکان آن را تعدیل نمایید تا بر اساس عقل و نه تکانش عمل کنید.

اگر بتوانید اضطراب خود را پیش راهنمای روحانی‌تان، یا دست‌کم پیش دوستی مورد اعتماد و پارسا بگذارید، مطمئن باشید که تسلی بزرگی خواهید یافت. دل در بازگو کردن مشکلاتش برای دیگری آسودگی می‌یابد، همان‌طور که بدن هنگام رنج بردن از تب مداوم با خونریزی تسکین می‌یابد. این بهترین درمان است، و به همین دلیل بود که سنت لوئیس به پسر سفارش کرد: «اگر ناراحتی‌ای بر دلت سنگینی می‌کند، فوراً آن را به اعتراف‌کننده‌ات یا شخص پارسای دیگری بگو تسلی‌ای که او به تو خواهد داد، تو را قادر می‌سازد تا آن را به آسانی تحمل کنی.» ۳۱۹

فصل دوازدهم. از اندوه و غم.

پولس می‌گوید: «اندوه خدایی توبه‌ای را پدید می‌آورد که به نجات می‌انجامد و از آن پشیمانی نیست، اما اندوه دنیا مرگ می‌آفریند.» [187] پس می‌بینیم که اندوه می‌تواند بسته به نتایج گوناگونی که در ما پدید می‌آورد، خوب یا بد باشد. و در واقع نتایج بد آن بیش از نتایج خوبش است، زیرا تنها نتایج خوب آن رحمت و توبه هستند؛ در حالی که شش نتیجه بد وجود دارد: عذاب وجدان، سستی، خشم، حسادت، حسد و بی‌صبری. حکیم می‌گوید: «اندوه بسیاری را کشته است و هیچ سودی در آن نیست.» [۱۸۸] و این بدان معناست که در برابر دو جریان نیک که از چشمهٔ اندوه می‌جوشد، این شش جریان کاملاً شرور وجود دارند.

دشمن از اندوه برای آزمایش مردان نیکوکار با وسوسه‌های خود استفاده می‌کند: همان‌طور که تلاش می‌کند مردان بد را در گناهشان شادمان سازد، به همان‌سان می‌کوشد مردان نیکوکار را در میان اعمال پارسایانه‌شان محزون گرداند؛ و در ۳۲ حالی که گناه را برای جذب مردم جذاب می‌نماید، می‌کوشد با ناخوشایند جلوه دادن تقدس، آنان را از آن بازدارد. شیطان از اندوه و ملالت لذت می‌برد، زیرا این‌ها ویژگی‌های خود او هستند. او در تمام ابدیت در اندوه و غم خواهد بود و دوست دارد که همهٔ دیگران نیز چنین باشند.

«اندوه جهان» دل را می‌آشوبد، آن را در اضطراب فرو می‌برد، ترس‌های بی‌منطق را برمی‌انگیزد، ، از نماز بیزارش می‌سازد، بر مغز چیره می‌شود و آن را سست و مدهوش می‌کند، روح را از حکمت، قضاوت، عزم و شجاعت محروم می‌سازد و همه قوا را تضعیف می‌کند؛ به عبارت دیگر، مانند زمستانی سخت است که همه را ویران می‌کند.

---

۱۸۷ دوم قرنتیان ۷: ۱۰.

188 «زیرا اندوه، بسیاری را هلاک می‌کند و در آن هیچ فایده‌ای نیست.» حکمت سیریخ، ۳۰: ۲۵.

زیبایی زمین و بی‌حس کردن تمام حیات جانوری؛ زیرا روح را در هر توانایی از شیرینی و قدرت محروم می‌کند.

اگر تو، دخترم، روزی مورد حملهٔ این روح شومِ اندوه قرار گرفتی، از درمان‌های زیر استفاده کن. «آیا در میان شما کسی رنج می‌برد؟» می‌گوید سنت یعقوب، «بگذار او دعا کند.» [189] دعا یک درمان پادشاهانه است، ذهن را به سوی خدا، که تنها شادی و تسلی ماست، بالا می‌برد. اما هنگامی که دعا می‌کنی، بگذار کلمات و احساساتت، چه درونی و بیرونی، همه به سوی عشق و اعتماد به خدا گرایش داشته باشند. «ای خدای رحمت، ای پروردگار بسیار مهربان، ۳۲۱ نجات‌دهنده شیرین، ای صاحب قلبم، شادی من، امید من، محبوب من، عروس‌دامادم.»

به شدت در برابر هرگونه گرایش به اندوه و دل‌مردگی مقاومت کنید، و اگرچه ممکن است تمام کارهایتان سرد، خسته‌کننده و بی‌تفاوتانه به نظر برسد، تسلیم نشوید. دشمن با افسردگی می‌کوشد ما را در انجام نیکی‌ها سست و بی‌حال سازد، اما هنگامی که می‌بیند ما از تلاش برای کار کردن دست نمی‌کشیم و این تلاش‌ها به دلیل مقاومت در برابر او، جدی‌تر نیز می‌شوند، دست از آزار ما برمی‌دارد.

از سرودها و ترانه‌های روحانی بهره ببرید؛ آنها بارها شیطان را در کارش ناکام گذاشته‌اند، همان‌طور که وقتی روح پلیدی که بر شائول مسلط شده بود، با موسیقی و سرود خواندن رانده شد. همچنین خوب است خود را به کارهای بیرونی مشغول کنید، و آن را با تنوعی به انجام برسانید که ذهن را از موضوعی که آن را تحت فشار قرار داده منحرف کند و آن را شاد و شوق‌انگیز سازد، زیرا افسردگی معمولاً ما را خشک و سرد می‌کند. از اعمال بیرونی شور و حرارت استفاده کن، حتی اگر در آن لحظ ه بی‌مزه به نظر برسد؛ صلیب خود را در آغوش بگیر، آن را به سینه چسبان، پاها و دستان خداوند عزیزت را ببوس، دست‌ها و چشمانت را به سوی آسمان بلند کن و با نجوای محبت‌آمیز و پر از اعتماد به خدا فریاد برآور: «عزیزم از آن من است و من از آن اویم. ۱ [190] دسته‌ای از مرّ محبوب من است، او در سینه‌ام خواهد آرمید. چشمانم سخت مشتاق کلام توست، ای خدا، کی مرا تسلی خواهی داد! [191] ای عیسی، تو نجات‌دهنده‌ی من باش و جانم زنده خواهد شد. چه کسی مرا از محبت مسیح جدا خواهد کرد؟» [192] و غیره.

۳۲۲ انضباط معتدل جسمانی در مقاومت در برابر افسردگی مفید است، زیرا ذهن را از غرق شدن در خود بیرون می‌آورد و عشای ربانی مکرر به‌ویژه ارزشمند است؛ نان حیات دل را تقویت می‌کند و ارواح را شادمان می‌سازد.

تمام احساسات، افکار و آرزوهایی را که ناشی از افسردگی شماست، با تمام فروتنی و صداقت به پدر اعتراف‌کننده یا راهنمای خود بازگو کنید؛ در جستجوی هم‌نشینی با افراد روحانی باشید و تا حد امکان در دوران رنج خود، با آنان معاشرت کنید. و در نهایت، خود را به دست خدا بسپارید و بکوشید این افسردگی آزاردهنده را با صبر تحمل کنید، همچون مجازاتی شایسته برای خوشگذرانی‌های بیهوده گذشته. بالاتر از همه، هرگز شک نکنید که پس از آنکه خدا شما را به اندازه کافی آزمود، شما را از این آزمون رهایی خواهد بخشید .

---

۱۸۹ ۱۹۰. جیمز جنوبی در برابر ۱۳.

۱۹۰ کانت. دوم، ۱۶.

۱۹۱ مزامیر ۱۱۹:۸۲.

۱۹۲ رومیان ۸:۳۵.

فصل سیزدهم. درباره تسلی‌های روحانی و محسوس و چگونگی دریافت آن‌ها.

نظام تدبیر الهی در هستی مادی این جهان دگرگونی دائمی را حفظ می‌کند؛ روز پیوسته به شب، بهار به تابستان، تابستان به پاییز، پاییز به زمستان و زمستان به بهار بدل می‌شود؛ هیچ دو روزی دقیقاً شبیه هم نیستند. برخی مه‌آلود و بارانی‌اند، برخی خشک یا بادی؛ و این تنوع بی‌پایان زیبایی جهان را به‌شدت می‌افزاید. و وضع انسان (که به گفته نویسندگان باستان، نمونه‌ای کوچک از جهان است) نیز به همین دقت چنین است، زیرا او هرگز برای مدتی طولانی در یک وضعیت باقی نمی‌ماند و زندگی‌اش بر روی زمین همچون آب‌های خروشان، با تنوع بی‌پایان حرکات، به بالا و پایین می‌جهد؛ گاهی با امید او را به اوج می‌برد و گاهی با ترس او را به حضیض فرو می‌افکند؛ گاهی با شادی او را به راست می‌گرداند، و سپس با اندوه‌ها به چپ می‌راند؛ و هیچ روزی، نه، حتی یک ساعت از زندگی‌اش نیز کاملاً شبیه روز یا ساعت دیگری نیست.

همه این‌ها هشداری بسیار سنگین است و به ما می‌آموزد که در میان این همه عدم قطعیت در رویدادها، در پی دستیابی به یک آرامش و ثبات خاطر پایدار و تغییرناپذیر باشیم؛ و در حالی که همه‌چیز در اطراف در حال تغییر است، باید بکوشیم که ثابت و استوار بمانیم و همواره به سوی خداوند خود بنگریم، در طلب او باشیم و او را بخواهیم. فرقی نمی‌کند کشتی مسیری را در پیش گیرد، چه به سمت شرق برود یا غرب، شمال یا جنوب، بگذار هر بادی بادبان‌هایش را پر کند، اما در میان قطب‌نمای آن هرگز از اشاره به ستاره قطبی واحد و تغییرناپذیر خود باز نخواهد ایستاد. بگذار همه‌چیز در اطراف ۳۲۴
ویران شود، بلکه بیشتر، هر آنچه در درون ماست؛ منظورم این است که بگذارید روح ما اندوهگین یا شادمان، در تلخی یا شادی، در آرامش یا پریشانی، خشک و سوزان یا نرم و پرثمر باشد، بگذارید خورشید آن را بسوزاند یا شبنم آن را تازه سازد؛ اما در تمام این مدت، قطب‌نمای قلب و ذهن ما، اراده‌ی برتر ما که قطب‌نمای اخلاقی ماست، باید پیوسته به سوی محبت خداوند آفریننده‌ی ما، نجات‌دهنده‌ی ما، و تنها خیر مطلق ما اشاره کند. «چه زنده باشیم، برای خداوند زندگی می‌کنیم، و چه بمیریم، برای خداوند می‌میریم؛ پس چه زندگی کنیم و چه بمیریم، از آنِ خداوندیم. چه کسی ما را از محبت مسیح جدا خواهد کرد؟» [۱۹۳] بلکه به راستی، هیچ چیز هرگز نمی‌تواند ما را از آن محبت جدا سازد؛ نه تنگنا و نه آزار و اذیت، نه مرگ و نه زندگی، نه رنج کنونی و نه ترس از بدی‌های آینده؛ نه فریب‌های ارواح پلید و نه اوج رضایت، و نه ژرفای اندوه؛ نه لطافت و نه ویرانی، هیچ‌یک از ما را از آن محبت مقدس که بنیادش در مسیح عیسی است، جدا نخواهد ساخت. چنین عزم راسخی برای هرگز ترک نکردن خدا، یا رها نکردن محبت گرانبهای او، همچون سنگینی برای روح ما عمل می‌کند و آن را در میان تغییرات و اتفاقات بی‌پایان این زندگی طبیعی‌مان ثابت و استوار نگه می‌دارد. زیرا درست همان‌طور که زنبورها، هنگامی که تندبادی آنها را در بر می‌گیرد، برای سنگین کردن خود سنگریزه‌های کوچکی را حمل می‌کنند، [۱۹۴] تا بتوانند در برابر طوفان مقاومت کنند و به میل آن رانده نشوند — پس روحی که محبت تغییرناپذیر خدا را به‌ محکمی در چنگ گرفته است، در میان دگرگونی‌ها و فراز و نشیب‌های تسلی‌ها و مصائب — چه معنوی و چه دنیوی، ۳۲۵
بیرونی و چه درونی — استوار و بی‌تزلزل خواهد ماند.

اما بیایید به برخی جزئیات ویژه فراتر از این آموزه کلی بپردازیم.

---

193 رومیان ۱۴: ۸، و ۸: ۳۵.

۱۹۴ به نظر می‌رسد این تصور از عادات زنبور عسل تنهاکارگر نشأت گرفته باشد، که نویسندگان اولیه آن را از سایر زنبورها متمایز نمی‌کردند.

1. پس می‌توانم بگویم که عرفان در شیرینی‌های آگاهانه و تسکین‌های لطیف که انسان را به آه و اشک وا می‌دارد و حسی خوشایند و مقبول از خودپسندی پدید می‌آورد، خلاصه نمی‌شود. نه، فرزندم، این عینِ عبودیت نیست، زیرا خواهی یافت بسیاری از مردم که این تسلی‌ها را تجربه می‌کنند، اما با این حال بدطینت‌اند و در نتیجه از هرگونه عشق حقیقی به خدا و بیش از آن از هرگونه عبودیت حقیقی محروم‌اند. هنگامی که Saul در تعقیب داوود بود، کسی که از او به بیابان ان‌گی‌دی گریخته بود، به تنهایی وارد غاری شد که داوود و پیروانش در آن پنهان بودند؛ و داوود می‌توانست به آسانی او را بکشد، اما نه تنها جان Saul را بخشید، بلکه حتی او را نترساند؛ بلکه، با اجازه دادن به او تا آرام برود، به دنبال پادشاه شتافت تا بی‌گناهی خود را اثبات کند و به او بگوید که چگونه در رحم بنده آزرده‌اش بوده است. در آن هنگام شاول با سخنان مهربانانه نرم شدن قلبش را گواهی داد، داوود را پسر خود خواند و سخاوت او را ستود؛ صدای خود را بلند کرد و گریست و با پیشگویی عظمت آینده داوود، از او خواست تا با «نسل» شاول پس از او مهربانی کند.[195] شاول بیش از اینچه می‌توانست انجام دهد؟ با این حال، او در نیت واقعی خود تغییری نداده بود و به آزار دودمان داوود به ه شدت پیشین ادامه داد. به همین سان، بسیاری از مردم هستند که هنگام تأمل در نیکی خداوند یا رنج‌های پسر عزیز او، احساسی ۳۲۶ تجربه می‌کنند که به آه و اشک و دعاها و شکرگزاری‌های بسیار پرشور می‌انجامد، چنانکه به حق می‌توان پنداشت که دل‌هایشان از یک عبودیت راستین شعله‌ور گشته است؛ــــاما وقتی به بوته آزمایش درمی‌آیند، همه این‌ها جز باران‌های گذرای یک تابستان گرم، چیزی نیست که با قطره‌های بزرگ فرو می‌ریزد، اما نه به خاک نفوذ می‌کند و نه آن را وامی‌دارد که چیزی بهتر از قارچ به بار آورد. به همین ترتیب این اشک‌ها و احساسات در واقع به قلبی شرور نمی‌رسند، بلکه کاملاً بی‌حاصل هستند؛ــــزیرا با وجود همه اینها، آن مردم بیچاره از یک دینار از مال حرام یا یک محبت ناپاک دست نمی‌کشیدند؛ آنها حتی کوچکترین زحمت دنیوی را برای خاطر منجی‌ای که بر او می‌گریستند، تحمل نمی‌کردند. از این رو، احساسات پارسایانه‌ی ایشان را به حق می‌توان به قارچ‌های روحانی تشبیه کرد؛ زیرا این احساسات نه تنها از پرستش واقعی باز می‌مانند، بلکه اغلب دام‌های دشمن هستند که با این تسلی‌های پیش‌پاافتاده، ارواح را فریب می‌دهد تا در همانجا متوقف شوند و به آن قناعت کنند، به جای آنکه در جستجوی پرستش حقیقی و استوار باشند؛ پرستشی که در یک اراده‌ی محکم، مصمم، آماده و فعال نهفته است، اراده‌ای که برای انجام هر آنچه در نظر خدا پسندیده است، آماده‌ی عمل باشد. یک کودک خردسال که می‌بیند جراح مادرش را خون‌گیری می‌کند، وقتی می‌بیند سوهان به او می‌رسد، گریه خواهد کرد؛ اما اگر همان مادری که برایش گریه می‌کند، سیب یا آب‌نباتی را که در دستش دارد از او بخواهد، به هیچ وجه از آن جدا نخواهد شد؛ و بخش زیادی از آنچه به ظاهر عبادت ماست از این دست است. ما هنگام فرو رفتن نیزه در پهلوی منجیِ مصلوب، با احساس می‌گرییم، و کار درستی است، اما چرا نمی‌توانیم آن سیب را که در دست داریم، برای او که صادقانه درخواستش می‌کند، با کمال میل تقدیم ک منظورم قلب ماست، تنها سیبِ عشق که آن منجی عزیز از ما طلب می‌کند. چرا نمی‌توانیم از آن بی‌شمار دلبستگی‌های پیش‌پاافـ ۳۲۷ خوش‌گذرانی‌ها و خودپسندی‌هایی که او مشتاق است ما را از آنها رها سازد، دست برداریم، فقط به این دلیل که ما اجازه نمی‌دهیم این کار را بکند؛ زیرا اینها شیرینی‌های خوشمزه‌ای هستند که به ذائقه ما از فیض آسمانی او شیرین‌ترند؟ بی‌شک این تنها همچون محبت کودکان است؛ــــپرشور، اما ضعیف، لجباز و غیرعملی. دینداری در چنین نمایش‌های بیرونی از لطفی که ممکن است صرفاً نتیجه یک ... باشد، خلاصه نمی‌شود.

---

[195] ۱ سموئیل ۲۴.

۳۲۸

ماهیتی تأثیرپذیر و انعطاف‌پذیر؛ یا ممکن است این عمل فریبندهٔ دشمن باشد، یا تخیل برانگیخته‌ای که او آن را تحریک کرده است.

2. با این حال، این احساسات لطیف و گرم گاهی مفید و سودمندند، زیرا اشتهای روحانی را برمی‌انگیزند، ذهن را شادمان می‌سازند و شادی مقدسی را در زندگی پارسایان می‌دمند که حتی در ظاهر نیز تمام کارهای ما را زینت می‌بخشد. چنین ذائقه‌ای نسبت به امور مقدس بود که داوود فریاد برآورد: «ای چگونه شیرین است کلام تو در گلویم، آری، شیرین‌تر از عسل در دهانم.» [196] و بی‌گمان کوچک‌ترین تسلی‌ای که از طریق نیایش دریافت می‌شود، ارزشش بسیار بیشتر از پرشکوه‌ترین لذت‌های این جهان است. شیر عروس آسمانی، به عبارت دیگر الطاف معنوی او، برای جان شیرین‌تر از گران‌بهاترین شراب لذت‌های این جهان است، و برای کسانی که آن را چشیده‌اند، همه چیز جز آن تلخ و زهرآگین می‌نماید. گیاهی وجود دارد که اگر جویده شود، شیرینی چنان عظیمی می‌بخشد که کسانی که آن را در دهان خود نگه می‌دارند، نه گرسنگی می‌کشند و نه تشنگی؛ به همین سان، کسانی که خداوند مانای آسمانی خود از شیرینی و تسلی باطنی را به ایشان عطا می‌کند، نه می‌توانند خواهان تسلی‌های دنیوی باشند و نه حتی می‌توانند آن‌ها را با هیچ شور و رضایت واقعی بپذیرند. این مانند پیش‌چشمی کوچک از سعادت ابدی است که خداوند به کسانی می‌دهد که در جستجوی آنند؛ مانند آب‌نباتی است که با آن خردسالان خود را جذب می‌کند؛ مانند معجونی است که برای تقویت قلبشان عرضه می‌دارد؛ مانند نخستین میوه‌های پاداش آینده‌شان. افسانه می‌گوید که اسکندر کبیر، عربستان سعادتمند را از طریق عطرهایی کشف کرد که بادها در اقیانوسی که در آن سفر می‌کرد، با خود می‌بردند و شجاعت او و یارانش را زنده می‌ساخت. و بدین ترتیب، برکات و شیرینی‌هایی که در عبور از دریای طوفانی این زندگی فانی به سوی ما می‌وزد، پیش‌چشمی از سعادت آن خانه آسمانی و همیشه برکت‌یافته است که ۳۲۹
به آن دوخته‌ایم و مشتاق آنیم.

3. اما، شاید بگویید، اگر تسلی‌های محسوسی وجود دارند که بی‌شک نیک هستند و از جانب خدا می‌آیند، و در عین حال تسلی‌های دیگری نیز هستند که بی‌فایده، خطرناک، و حتی مضرند، زیرا از علل صرفاً طبیعی، یا حتی از خود دشمن سرچشمه می‌گیرند، چگونه می‌توانم یکی را از دیگری تشخیص دهم، یا حتی در میان آنهایی که نیک هستند، سودمندترین را تمیز دهم؟ یک قاعده کلی در مورد احساسات و عواطف این است که معیار آنها در ثمره‌هایشان است. قلب‌های ما همچون درختانی هستند که عواطف و غرایز شاخه‌هایشان و اعمال و رفتارهایشان ثمره‌هایشان می‌باشند. یعنی، قلبی نیکو که عواطفش نیکو باشند، و آن عواطف نیکو، عواطفی هستند که به اعمال نیک و مقدس منتهی می‌شوند. اگر لطافت و شیرینی و تسلی روحانی ما ما را فروتن‌تر، صبورتر، بردبارتر، سخاوتمندتر و مهربان‌تر نسبت به همسایگانمان، کوشاتر در مردن دادن هوس‌ها و تمایلات بد خود، دقیق‌تر در انجام وظایفمان، مطیع‌تر و فرمانبردارتر نسبت به کسانی که مستحق اطاعت ما هستند، و ساده‌تر در کل شیوه زندگی‌مان سازد، آنگاه بی‌گمان، دخترم، این‌ها از جانب خدا هستند. اما اگر این شیرینی و لطافت تنها برای خودمان خوشایند است، اگر خیال‌پرداز، تلخکام، سخت‌گیر، بی‌صبر، لجوج، ۳۳۰
مغرور، خودستوده و خشن با همسایه‌مان هستیم، در حالی که خود را نیمه‌قدیس می‌دانیم و در برابر سرزنش یا راهنمایی سرسخت و نافرمان هستیم، آنگاه می‌توانیم مطمئن باشیم که تسکین‌هایمان ساختگی و زیان‌بارند. درخت نیکو جز میوه نیکو نخواهد داد.

---

۱۹۶ مزامیر .CXIX:103

4. اگر چنین شیرینی‌ای به ما عنایت شود، باید خود را عمیقاً در برابر خدا خاضع سازیم و مراقب باشیم که به فریاد درنیاوریم: «چه انسان خوبی هستم!» نه، هرگز؛ چنین موهبت‌هایی ما را بهتر نمی‌سازند، زیرا، همان‌طور که پیش‌تر گفتم، تقوا در چنین چیزهایی نیست؛ بلکه بیایید بگوییم: «خداوند نسبت به کسانی که به او امید دارند و ارواحی که او را می‌جویند، چه نیکوست!» اگر کسی در دهانش شکر باشد، نمی‌تواند دهانش را شیرین بخواند، بلکه شکر را؛ و بنابراین، اگرچه شیرینی معنوی ما ستودنی است و خدایی که آن را عطا می‌کند سراسر نیکی است، اما به هیچ وجه از این بر نمی‌آید که کسی که آن را دریافت می‌کند نیز نیکوست. بیایید خود را همچون کودکان کوچکی بدانیم که به شیر نیازمندند، و باور کنیم که این شیرینی‌های قندی تنها به این دلیل به ما داده می‌شوند که هنوز ضعیف و حساسیم و برای سوق دادن ما به سوی محبت خدا، به رشوه‌ها و حیله‌ها نیاز داریم. اما، به طور کلی، بهتر است که این فیوضات و الطافی را با فروتنی بپذیریم و قدرشان را بدانیم، نه به خاطر اهمیت خود آنها، بلکه به این دلیل که دست خداست که قلب
۳۳۱ ما را با آنها پر می‌کند، همانند مادری که فرزندش را یکی پس از دیگری با آب‌نبات دلداری می‌دهد. اگر آن کودک خردمند بود، نوازش‌های محبت‌آمیز مادرش را بیش از آب‌نبات مادی، هرچقدر هم که شیرین باشد، ارج می‌نهاد. بنابراین، در حالی که داشتن شیرینی‌های معنوی چیز بزرگی است، شیرین‌ترینِ همه این است که بدانیم این دستِ محبت‌آمیزِ والدینیِ خداوند است که ما را با آنها، دل و ذهن و جان، تغذیه می‌کند. و پس از آنکه آنها را با تواضع دریافت کردیم، بیایید در استفاده از آنها طبق نیتِ بخشنده، کوشا باشیم. به نظر شما چرا خداوند چنین شیرینی‌هایی به ما می‌دهد؟ تا ما را مهربان‌تر نسبت به یکدیگر و مهربان‌تر نسبت به خود سازد. مادری به فرزندش شیرینی می‌دهد تا بوسه‌ای بگیرد؛ باشد که ما نیز با احترام نجات‌دهنده‌ای را که این نعمات را به ما می‌دهد، ببوسیم. و منظورم از بوسیدن او، اطاعت از او، پایبندی به فرمان‌هایش، انجام اراده‌اش، توجه به خواسته‌هایش است؛ به عبارت دیگر، در آغوش گرفتن او با لطافت، اطاعت و وفاداری. بنابراین، روزی که در آن از تسلی روحانی ویژه‌ای بهره‌مند شده‌ایم، باید با تلاش و فروتنی بیشتری مشخص شود. و گهگاه خوب است که از همه این‌ها دست برداریم و به خودمان یادآوری کنیم که اگرچه ما آن‌ها را به فروتنی می‌پذیریم و گرامی می‌داریم، زیرا از جانب خدا می‌آیند و محبت او را در دل‌هایمان شعله‌ور می‌سازند، با این حال، آن‌ها هدف اصلی ما نیستند، بلکه خدا و محبت مقدس او هستند؛—اینکه ما کمتر به دنبال تسلی هستیم تا تسلی‌بخش، کمتر به دنبال شیرینی ملموس او هستیم تا ناجی شیرینمان، کمتر به دنبال لذت بیرونی هستیم تا کسی که سرور آسمان و زمین است؛ و با چنین ذهنی باید عزم کنیم که در محبت مقدس خدا ثابت‌قدم بمانیم، حتی اگر تمام زندگی‌مان از هرگونه شیرینی کاملاً تهی باشد؛ همان‌قدر که برای ماندن بر کوه تabor آماده‌ایم، برای ماندن بر کوه Calvary نیز آماده‌ایم؛ تا فریاد برآوریم: «اینجا بودن برای ما نیکوست»، چه با پروردگارمان بر صلیب و چه در جلال.

۳۳۲ در نهایت، به شما توصیه می‌کنم که در مورد هرگونه جریان غیرعادی از تسلی‌ها یا احساسات عرفانی، با راهنمای خود مشورت کنید تا او شما را در استفاده خردمندانه از آنها راهنمایی کند؛ زیرا نوشته شده است: «عسل یافته‌ای؟ به اندازه‌ای که برایت کافی است بخور.» ۱۹۷

فصل چهاردهم. از خشکی و قحطی روحانی.

---

197 امثال ۲۵: ۱۶.

این هم از آنچه در ایام تسلی‌های روحانی باید انجام داد. اما این روزهای روشن ابدی نخواهند ماند، و گاهی اوقات چنان از هرگونه احساسات پارسایانه‌محو خواهید شد که برایتان چنین به نظر خواهد آمد که روح شما سرزمینی بیابانی، بی‌حاصل و بایر است، که در آن نه راهی به سوی خدا می‌یابید و نه قطره‌ای از آب‌های فیض برای نرم کردن خشکی‌ای که تهدید می‌کند تا آن را کاملاً خفه کند. به راستی، در چنین زمانی روح بسیار شایستهٔ رحم است، به‌ویژه هنگامی که این مصیبت گران می‌افتد، زیرا در آن هنگام، همچون داوود، غذایش شب و روز اشک است، در حالی که دشمن می‌کوشد تا او را به ناامیدی بکشاند و فریاد برمی‌آورد: «خداوندت اکنون کجاست؟ چگونه گمان می‌بری که او را بیابی، یا چگونه هرگز شادمانی فیض مقدس او را دوباره خواهی یافت؟»

آنگاه چه خواهی کرد، ای فرزندم؟ خوب بنگر آزمون از کجا می‌آید، زیرا اغلب خود ما علت خشکی و ناباروری خویش هستیم. مادری به کودک بیمار خود شکر نمی‌دهد، و بدین‌سان خداوند نیز وقتی تسلی‌ها جز پرورش خودپسندی یا گستاخی سودی ندارند، ما را از آن‌ها محروم می‌سازد. «برای من نیک است که به مصیبت افتادم، زیرا پیش از آنکه به مصیبت بیفتم، گمراه بودم.»[۱۹۸] پس اگر ما در وقت مناسب به جمع‌آوری و استفاده از گنجینه‌های محبت خدا بی‌توجهی کنیم، او آنها را به‌عنوان مجازات سستی ما پس می‌کشد. اسرائیلی که صبح زود ذخیره‌ی منّ خود را جمع نکرد، پس
طلوع آفتاب هیچ‌چیز نیافت، زیرا همه‌اش ذوب شده بود. گاهی اوقات نیز ما همچون عروس «غزل غزل‌ها» هستیم که
۳۳۴ بستر رضایت حسی و لذت فانی به خواب رفته‌ایم، چنانکه وقتی داماد بر در قلب ما می‌کوبد و ما را به وظایف معنوی‌مان فرا می‌خواند، ما با او سرگرم می‌شویم، بی‌میل به ترک لذت‌های بیهوده و فریبنده‌مان، و آنگاه او «خود را می‌کشد و می‌رود»، و «چون او را جستم، نیافتمش؛ او را صدا زدم، اما پاسخی نداد.»[۱۹۹] به راستی ما به همان اندازه سزاوار بودیم، زیرا به دنیا خیانت کرده و او را به خاطر چیزهای این دنیا رد کرده بودیم. اگر به خوراک‌های دنیوی مصر قانع باشیم، هرگز منّای آسمانی را دریافت نخواهیم کرد. زنبورها از همه عطرهای مصنوعی بیزارند و شیرینی روح‌القدس با لذت‌های ساختگی دنیا سازگار نیست.

بار دیگر، هرگونه دورویی یا ناسازگاری در اعتراف یا معاشرت روحانی با راهنمای خود، به خشکی و بیحاصلی می‌انجامد، زیرا اگر به روح‌القدس خدا دروغ بگویید، به سختی می‌توانید از اینکه او تسلی خود را از شما دریغ می‌کند، شگفت‌زده شوید. اگر انتخاب نکنید که همچون کودک خردسال ساده و صادق باشید، شیرینی‌های کودکانه را به دست نخواهید آورد.

یا آنکه خود را از لذت‌های دنیوی سیر کرده‌اید؛ و از این رو جای تعجب نیست که لذت‌های روحانی برای
335 ناخوشایند است. ضرب‌المثلی قدیمی می‌گوید: «برای کبوتر سیرشده حتی آلبالو هم تلخ است»؛ و بانوی ما در سرود ستایش خود می‌گوید: «او گرسنگان را به چیزهای نیکو سیر کرد، و ثروتمندان را گرسنه بازگرداند.» کسانی که در لذت‌های زمینی غرق‌اند، قادر به درک لذت‌های روحانی نیستند.

اگر میوه‌های تسلی‌های گذشته را با دقت ذخیره کرده باشید، بیشتر دریافت خواهید کرد؛ «به کسی که دارد، بیشتر داده خواهد شد.» اما از کسی که آنچه را داشت حفظ نکرده و از روی بی‌احتیاطی آن را از دست داده است، آنچه دارد از او گرفته خواهد شد؛ به عبارت دیگر، او فیض مقدر برای خود را دریافت نخواهد کرد. باران گیاهان زنده را تازه می‌کند، اما تنها برای گیاهانی که از پیش مرده‌اند، فساد و پوسیدگی به ارمغان می‌آورد. عوامل بسیاری از این دست وجود دارد که باعث می‌شوند تسلی‌های

---

۱۹۸ مزامیر CXIX:67،71.

۱۹۹ Cant. v. 2-7.

دین، و در خشکی و مردگی روح گرفتار می‌شویم، بنابراین خوب است که وجدان خود را بررسی کنیم و ببینیم آیا می‌توانیم هیچ‌یک از این کاستی‌ها یا خطاهای مشابه را بیابیم. اما همیشه به یاد داشته باشید که این بررسی نباید با اضطراب یا با روحیه‌ای بیش از حد سخت‌گیرانه انجام شود. بنابراین اگر پس از یک بررسی صادقانه از رفتار خود، علت خطای خود را بیابیم، باید از خدا شکر کنیم، زیرا وقتی علت یک شر را یافتیم، نیمی از درمان آن صورت گرفته است. اما اگر برعکس، چیز خاصی را که به این خشکی منجر شده بیابید، وقت خود را در جستجوی بیشتر و بی‌قراری هدر ندهید، بلکه بی‌درنگ با تمام سادگی، به شرح زیر عمل کنید:—

1. خود را عمیقاً در برابر خدا فروتن ساز و نیستی و بیچارگی‌ات را بپذیر. افسوس، وقتی به خودم واگذارم چه هستم! ای خداوند، ۳۳۶ بهتر از زمینی خشک‌زده نیستم؛ ترک‌ها و شکاف‌هایش از هر سو نیازش به باران فیض آسمان را فریاد می‌زنند، در حالی که بادهای دنیا هرچه بیشتر آن را به خاکستر بدل می‌کنند.

2. به خدا روی آور و از او شادمانی بطلب. «ای خدا، بار دیگر آسایش یاری‌ات را به من بازگردان! پدرم، اگر ممکن است، این جام را از من بردار.» «ای باد بی‌بار، که روحم را خشکانده‌ای، برو؛ و ای باد جنوب مهربان، بیا و بر باغچه‌ام بوز.» چنین آرزوهای محبت‌آمیز تو را از عطر تقدس لبریز خواهند کرد.

3. به نزد معترف خود برو، دل‌ات را کاملاً بگشا، بگذار او هر گوشهٔ روح‌ات را ببیند و تمام نصایح او را با سادگی و تواضع فراوان بپذیر، زیرا خدا اطاعت را دوست دارد و اغلب نصایحی را که می‌پذیریم، به‌ویژه نصایح راهنمایان روح، مفیدتر از آنچه به نظر می‌رسد می‌سازد؛ همان‌گونه که او آب‌های رود اردن را که الیاس به نعمان سفارش کرد، علیرغم نامحتمل بودن از نظر عقل انسانی، موجب شفا یافتن جذام او ساخت.

4. اما، در نهایت، هیچ چیز در این خشکی و بی‌آبی به اندازه‌ای سودمند و پرثمر نیست که انسان تسلیم میل پرشور برای رهایی آن نشود. من نمی‌گویم که انسان نباید آرزوی رهایی داشته باشد، بلکه تنها می‌گویم که نباید این آرزو را با شوقی بیش از حد طلب ۳۳۷ بلکه باید همه چیز را به رحمت یگانه‌ی تدبیر ویژه‌ی خداوند بسپارد، تا هر زمان که او بخواهد، ما را در میان این خارها و آرزوها نگه دارد. در چنین مواقعی به خدا بگوییم: «ای پدر من، اگر ممکن است، این جام را از من بگذران؛ "—اما بیایید با تمام وجود اضافه کنیم: «با این حال، نه به خواهش من، بلکه به مراد تو باشد» و در آنجا تا آنجا که می‌توانیم با اعتماد کامل بمانیم. هنگامی که خدا ببیند ما از چنین بی‌تفاوتی پارسایانه‌ای پر شده‌ایم، او ما را با فیض و لطف خود تسلی خواهد داد، همان‌طور که هنگامی که ابراهیم را دید که آماده قربانی کردن پسرش اسحاق بود، او را با برکت خود تسلی داد. پس در هر نوع مصیبت، چه جسمی و چه روحی، در هر گونه پریشانی یا از دست دادن توجه محسوس، با تمام قلب و در عمیق‌ترین خضوع بگوییم: «خداوند همه نعمت‌هایم را به من داد، خداوند آنها را می‌گیرد، نام خداوند متبارک است.» اگر در این فروتنی پایدار بمانیم، او رحمت‌های خود را به ما بازخواهد گرداند، همان‌طور که به ایوب بازگرداند، کسی که در میان تمام مصائبش همواره چنین می‌گفت. ۵. و در پایان، دخترم، در میان تمام خشکی‌هایمان هرگز دلسرد نشویم، بلکه با استقامت به راه خود ادامه دهیم و صبورانه در انتظار بازگشت روزهای بهتر باشیم؛ هرگز فریب نخوریم که به خاطر آن از هیچ عمل عبادی صرف‌نظر کنیم، بلکه برعکس، اگر ممکن است، نیکی‌های خود را افزایش دهیم، و اگر نمی‌توانیم شیرینی‌های مایع به عروس‌دامادمان تقدیم کنیم، دست‌کم میوه‌های خشک را به او تقدیم کنیم—برای او تفاوتی ندارد، تا زمانی که قلبی را که تقدیم می‌کنیم، کاملاً مصمم به دوست داشتن او باشد. در هوای خوب، زنبورها عسل بیشتری تولید می‌کنند و لاروهای کمتری پرورش می‌دهند، زیرا آنقدر وقت خود را صرف جمع‌آوری شیره شیرین گل‌ها می‌کنند که از تکثیر نسل خود غافل می‌شوند.

۳۳۸

نژاد. اما در بهاری سرد و ابری، کندویشان پرتر است و عسل کمتری دارند. و این‌گونه گاهی، دخترم، در بهار درخشان تسلی‌های روحانی، جان چنان مشغول ذخیره‌سازی آنهاست که در میان این وفور، کارهای نیک کمتری انجام می‌دهد؛ در حالی که برعکس، هنگامی که در میان خشکی و تلخی روحانی، و بی‌آنکه هیچ جذابیتی در عبادت باشد، کارهای نیک اساسی خود را چند برابر می‌کند و در فضایل پنهان صبر، تواضع، فداکاری، تسلیم و از خودگذشتگی سرشار می‌شود.

برخی افراد، به‌ویژه زنان، دچار اشتباه بزرگی می‌شوند و تصور می‌کنند وقتی خدمتی خشک و ناخوشایند، خالی از هرگونه احساس و عاطفه، به درگاه خداوند عرضه می‌کنیم، برای جلال و عظمت او غیرقابل‌قبول است؛ در حالی که برعکس، اعمال ما مانند گل‌های رز هستند که اگرچه وقتی تازه هستند زیباترند، اما وقتی خشک می‌شوند عطری شیرین و قوی‌تر پیدا می‌کنند. اعمال نیک، هنگامی که با علاقه‌ای لذت‌بخش انجام می‌شوند، برای ما که جز رضایت خود به دیگری نمی‌اندیشیم، خوشایندترند، اما وقتی در میان خشکی و بی‌حالی انجام می‌شوند، در نظر خدا گران‌بهاترند. آری ۳۳۹
دخترم، زیرا در ایام خشکی، اراده‌مان ما را با اجبار در خدمت خدا نگه می‌دارد و از این رو، قوی‌تر و نیرومندتر از زمان‌های آرام‌تر است. خدمت به شاهزاده خود در آسایش زمان صلح، جای فخر چندانی ندارد، اما خدمت به او در میان رنج‌ها و سختی‌های جنگ، در میان آزمون و آزار، گواهی واقعی بر وفاداری و استقامت است. آنجلا دی فولیینی مبارک گفت که مقبول‌ترین دعا نزد خدا آن دعایی است که با اجبار و برخلاف میل خودمان انجام می‌شود؛ یعنی دعایی که نه برای خشنود کردن خودمان یا سلیقه‌مان، بلکه صرفاً برای خشنود کردن خدا انجام می‌شود؛ دعایی که گویی برخلاف تمایلات ما، و با پیروزی اراده بر تمام خشکی‌ها و انزجارهایمان، ادامه می‌یابد. و همین امر در مورد تمام اعمال نیک صدق می‌کند؛ هرچه موانع و مخالفت‌های بیشتری، چه بیرونی و چه درونی، در انجام آن‌ها با آن مقابله کنیم، در نظر خدا گران‌بهاترند؛ و هرچه در تلاش برای کسب هر فضیلتی کمتر به خودپسندی دچار شویم، عشق الهی در تمام خلوص خود بیشتر می‌درخشد. کودک به‌راحتی وقتی مادرش چیزهای شیرین به او می‌دهد، او را نوازش می‌کند، اما اگر در عوض تلخچین یا گل‌بابونه او را ببوسد، این نشانگر عاطفه‌ای بسیار واقعی از جانب اوست.

فصل پانزدهم. یک مثال. ۳۴۰

بگذارید آنچه را گفته‌ام با حکایتی از سنت برنارد روشن کنم.

برای اکثر تازه‌کاران در خدمت خدا، که هنوز در فراز و نشیب‌های فیض و دگرگونی‌های روحانی بی‌تجربه هستند، معمول است که وقتی درخشش نیایش محسوس و نخستین نورهای فریبنده‌ای را که در گام‌های اولشان به سوی خدا راهنمای‌شان بود، از دست می‌دهند، دلسرد شده و در افسردگی و ناامیدی فرو می‌روند. کسانی که در این امر تجربه دارند می‌گویند علت آن این است که طبیعت انسانی ما نمی‌تواند محرومیت طولانی‌مدت از نوعی رضایت، چه آسمانی و چه زمینی، را تحمل کند؛ و از این رو، روح‌هایی که با چشیدن لذت‌های برتر، فراتر از سطح طبیعی خود ارتقا یافته‌اند، به آسانی از لذت‌های محسوس چشم‌پوشی می‌کنند، چه آن لذت‌های والاتر گرفته شود و چه لذت‌های زمینی‌تر. این روح‌ها، که هنوز به انتظار صبورانه برای آفتاب حقیقی عادت نکرده‌اند، گمان می‌کنند که

نه در آسمان و نه در زمین نوری نیست، بلکه همه‌جا در تاریکی ابدی فرو رفته است. آنها درست مانند نوزادانی هستند که تازه از شیر گرفته شده‌اند، برای یافتن پستان بی‌قرار و پژمرده می‌شوند و برای همه، به‌ویژه برای خودشان، خستگی‌اند. ۳۴۱

همین‌طور برای جفروی دو پرون، عضوی از جماعت سنت برنارد که تازه خود را وقف خدمت خدا کرده بود، در سفری که او و چند تن دیگر در آن بودند، پیش آمد. او ناگهان خشک و بی‌رمق شد، از هر تسلی‌ای محروم گردید و در دل تاریکی درونی‌اش به یاد دوستان و بستگانی افتاد که از آن‌ها جدا شده بود و نیز به امور و منافع دنیوی‌اش، تا آنجا که وسوسه چنان فزاینده شد که در ظاهرش آشکار گردید، و یکی از نزدیک‌ترین افرادش که متوجه پریشانی شدید او شده بود، با مهربانی پیش آمد و مخفیانه از او پرسید، «جفروی، این چه حال و روزی است؟ و چه چیزی تو را برخلاف همیشه، این‌چنین غمگین و اندوهناک کرده است؟» در پاسخ، جفروی با آهی سنگین گفت: «وای بر من، برادرم، دیگر هرگز در زندگی‌ام شاد نخواهم بود!»

دیگری از این سخنان به رحم آمد و در عشق برادرانه خود شتابان همه چیز را برای پدر مشترکشان، سنت برنارد، بازگو کرد و او، با درک خطر، به نزدیک‌ترین کلیسا رفت تا برای ژفروی دعا کند، که در این میان در ناامیدی خود را به زمین افکند و سرش را بر سنگی گذاشت و به خواب رفت. پس از مدتی هر دو برخاستند؛ یکی سرشار از فیضی که با دعا به دست آورده بود و دیگری از خواب، با چهره‌ای چنان آرام و شاداب که دوستش، از دیدن چنین تغییر بزرگ و غیرمنتظره‌ای شگفت‌زده، نتوانست از سرزنش ملایم او به خاطر سخنانش خودداری کند. در آن هنگام ژوفروی پاسخ داد: «اگر همین حالا به تو گفتم که دیگر هرگز شاد نخواهم بود، اکنون به تو قول می‌دهم که دیگر هرگز غمگین نخواهم شد.» ۳۴۲

چنین بود نتیجهٔ وسوسهٔ این مرد پارسا؛ اما از این داستان می‌خواهم که شما به این نکته توجه کنید:—

1. که خداوند معمولاً پیش‌مزه‌ای از شادی‌های آسمانی‌اش را به تازه‌کاران در خدمت خود می‌دهد، تا آن‌ها را از لذت‌های دنیوی جدا کند و در جستجوی عشق الهی‌اش تشویق نماید، همان‌گونه که مادری نوزادش را با عسل به سینه می‌چسباند.

2. با این حال، همان خدای نیکو است که گاهی در حکمت خویش ما را از شیر و عسل تسلی‌های خویش محروم می‌سازد، تا بیاموزیم نان خشک و اساسی یک عبودیت نیرومند را که از طریق وسوسه‌ها و آزمایش‌ها پرورش یافته است، بخوریم.

3. که گاهی وسوسه‌های بسیار شدیدی از خشکی و قحطی روحانی پدید می‌آیند، و در چنین مواقعی باید این وسوسه‌ها را با استواری مقاومت کرد، زیرا از جانب خدا نیستند؛ اما خشکی را باید با صبر تحمل کرد، زیرا او آن را برای آزمودن ما می‌فرستد. ۴. اینکه هرگز نباید در میان آزمون‌های درونی‌مان دلسرد شویم، و مانند ژفروی نگوییم: «هرگز شاد نخواهم شد»؛ بلکه باید در دل تاریکی به دنبال نور باشیم؛ و به همین ترتیب، در روشن‌ترین آفتاب معنوی، نباید گستاخی کنیم و بگوییم: «هرگز غمگین نخواهم شد»، بلکه باید سخن مرد حکیم را به یاد آوریم، : «در روز خوشبختی، روز بد را به یاد آر.» [۲۰۰] شایسته است که در میان آزمون‌ها امید داشته باشیم و در روزگار آسایش بترسیم و در هر دو حال همواره فروتن باشیم. ۳۴۳

۵. اینکه گشودن اندوه خود به یک دوست معنوی توانا، درمانی الهی است.

---

200 کتاب حکمت سیریخ، فصل ۱۱، آیه ۲۵ (نسخه ولگات): «در روز نیکی فراموشگر مصیبت مباش.» نسخه انگلیسی: «در روز خوشبختی، فراموشی رنج پیش می‌آید.»

و در پایان، می‌خواهم اشاره کنم که در اینجا، همچون همه‌جا، خدای مهربان ما و دشمن بزرگ ما در تقابل هستند، زیرا خداوند از طریق این آزمایش‌ها می‌خواهد ما را به پاکی قلبی بزرگ، به انکار کامل منافع شخصی در همه امور مربوط به خدمت به او، و به کنار گذاشتن بی‌کم‌وکاست خودخواهی برساند؛ اما شیطان می‌کوشد تا از مشکلات ما برای دلسرد کردنمان استفاده کند، تا ما را به لذت‌های حسی بازگرداند و ما را برای خود و دیگران مایهٔ خستگی سازد، به منظور آسیب رساندن به عبودیت راستین. اما اگر به دستورالعمل‌های فوق توجه کنید، در میان چنین آزمون‌های درونی، که هنوز یک سخن دیگر دربارشان دارم، به کمال بزرگی دست خواهید یافت. گاهی اوقات انزجار، خشکی و ناتوانی از ناخوشی جسمانی ناشی می‌شود، مانند زمانی که بیداری بیش از حد، روزه گرفتن یا کار زیاد، خستگی، سستی، سنگینی و امثال آن را به وجود می‌آورد؛ که این موارد، هرچند کاملاً ناشی از بدن هستند، اما به دلیل ارتباط تنگاتنگی که با یکدیگر دارند، به شدت روح مختل می‌کنند. وقتی چنین است، باید همواره به یاد داشته باشید که با اراده والای خود اعمال فضیلت آشکاری انجام دهید ۳۴۴ زیرا، اگرچه ممکن است تمام روح شما در خستگی خواب‌آلود غرق به نظر برسد، چنین تلاش‌های ذهنی نزد خدا مقبول است. در چنین زمانی می‌توانید با عروس «غزل‌های سلیمان» بگویید: «من می‌خوابم، اما قلبم بیدار است.» [۲۰۱] و همان‌طور که پیش‌تر گفتم، اگر لذت کمتری در چنین تلاش‌هایی باشد، فضیلت و شایستگی بیشتری در آن نهفته است. اما بهترین درمان در چنین شرایطی، تقویت دوباره بدن از طریق تفریح و آسایش قانونی است.

س. فرانسیس به اعضای فرقه‌اش تأکید کرد که در کارهای خود چنان اعتدال را رعایت کنند که هرگز به ... آسیبی نرسانند. شور و شوق ذهنشان. و در مورد آن قدیس بزرگ که سخن می‌گفت، خود یک بار دچار افسردگی عمیقی شد که نامیده می‌شود، چنانکه نتوانست آن را پنهان کند؛ اگر می‌خواست با همکیشانش معاشرت کند، قادر به صحبت نبود؛ اگر خود را جدا نگه می‌داشت، حالش تنها بدتر می‌شد؛ پرهیز و ریاضت جسمانی بر او غلبه کرده بود و در دعا نیز هیچ تسلی‌ای نمی‌یافت. او به مدت دو سال در این وضعیت باقی ماند، گویی کاملاً از سوی خدا رها شده بود، اما پس از تحمل فروتنانهٔ آن طوفان سهمگین، نجات‌دهنده‌اش ناگهان او را به آرامشی شاد بازگرداند.

از این باید بیاموزیم که بزرگ‌ترین بندگان خدا در معرض چنین آزمون‌هایی قرار دارند، تا افراد کم‌ارزش‌تر اگر با ۳۴۵ همان مواجه شدند، شگفت‌زده نشوند.

201 کانت. ج. ۲.

بخش پنجم. شامل نصایح و تمرین‌هایی برای تجدید و تثبیت روح در نیایش.

فصل اول. خوب است هر سال تصمیمات نیک را از طریق تمرین‌های زیر تجدید کنیم.

نکته‌ی نخست در این تمرین‌ها، درک اهمیت آن‌هاست. طبیعت زمینی ما به‌خاطر ضعف و گرایش به شرّ در جسم، به‌سادگی از حالت والای خود منحرف می‌شود و بر روح فشار آورده و آن را به پایین می‌کشد، مگر آنکه روح پیوسته با عزم راسخ برخیزد، همان‌طور که پرنده‌ای اگر با زدن مکرر بال‌هایش پرواز خود را حفظ نکند، به‌سرعت به زمین می‌افتد. برای این منظور، دخترم، باید مکرراً تصمیمات نیک خود را برای خدمت به خدا تکرار کنی، زیرا اگر چنین نکنی، نه تنها به وضعیت پیشین خود در حال «تزلزل» بازمی‌گردی، بلکه پایین‌تر از آن نیز فرو می‌افتی؛ زیرا این ویژگیِ تمام سقوطهای معنوی است که ما را همواره به پایین‌تر از جایگاه آغازین‌مان پرتاب می‌کنند. هیچ ساعتی، هرچقدر هم خوب باشد، نیست که لازم نباشد پیوسته کوک شود؛ و افزون بر این، در طول هر سال نیاز است که قطعاتش از هم باز شوند تا زنگ‌زدگی‌های گیرنده پاک گردد، قطعات خمیده راست شوند و قطعات فرسوده نو گردند. با این حال، هر کسی که واقعاً به دینداری قلبش اهمیت می‌دهد، آن را شب و روز برای خدا کوک می‌کند و وضعیت آن را بررسی کرده، اصلاح و بهبود می‌بخشد؛ و حداقل سالی یک بار، سازوکار آن را از هم باز کرده و با دقت بررسی می‌کند؛ منظورم عواطف و احساسات اوست، تا هر آنچه را که خراب شده باشد، تعمیر کند. و همان‌طور که ساعت‌ساز برای آنکه ساعت به‌درستی کار کند و کمتر ۳۴۷
دچار زنگ‌زدگی شود، روغن ظریفی را به تمام چرخ‌دنده‌ها و فنرهای آن می‌مالد، روح پارسا نیز پس از آنکه بدین‌سان اجزای کارکرد قلب خود را از هم باز می‌کند، آن‌ها را با sakramentهای اعتراف و عشای ربانی روغن‌کاری خواهد کرد. این تمرین‌ها، فرسودگی‌های ناشی از گذشت زمان را جبران کرده، قلب شما را شعله‌ور خواهند ساخت، عزم نیک شما را احیا خواهند کرد و باعث خواهند شد تا فضایل روح شما بار دیگر شکوفا شوند.

مسیحیان اولیه در سالگرد غسل تعمید پروردگارمان، چنین آیین‌هایی را برگزار می‌کردند؛ زمانی که به گفتهٔ قدیس

گرگوریِ، اسقف نازیانزِن، اعتراف و وعده‌های داده شده در آن آیین مقدس را تجدید می‌نمودند. ای فرزندم، شایسته است که تو نیز با آمادگی لازم و جدی و با عزم و اراده‌ای بسیار قوی، چنین کنی.

پس زمانی مناسب را طبق مشورت پدر روحانی‌ات برگزین و با رها کردن همه‌چیز، بیش از حد معمول به انزوای واقعی و معنوی پناه ببر و یک، دو یا سه بار بر نکات زیر، طبق روشی که در بخش دوم برایت تشریح کردم، تأمل کن. ۳۴۸

فصل دوم. مراقبه بر فیضی که خداوند با فراخواندن ما به خدمت خویش به ما عطا فرموده است.

1. نکاتی را که قصد دارید عزم خود را در آنها تجدید کنید، در نظر بگیرید.

اولاً، اینکه شما برای همیشه از همه گناهان مرگبار دست کشیده‌اید، آنها را رد کرده‌اید، از آنها بیزار بوده‌اید و از آنها تبرئه شده‌اید.

ثانیاً اینکه شما روح، قلب و جسم خود را، به همراه هر آنچه به آنها تعلق دارد، وقف و تقدیس کرده‌اید تا در خدمت و عشق به خداوند باشید.

ثالثاً، اگر به شومی در گناهی گرفتار شوی، فوراً با یاری فیض الهی برخیزی.

آیا این تصمیمات شایسته، درست و نجیب نیستند؟ در اعماق روح خود خوب بیندیشید که تجدید آنها چه عمل مقدسی، عاقلانه، معقول و مطلوب است.

2. ببینید این وعده‌ها را به چه کسی می‌دهید؛ زیرا اگر وعده‌ای سنجیده که به انسان‌ها داده می‌شود، کاملاً الزام‌آور است، پس وعده‌هایی که به خدا می‌دهیم، چقدر الزام‌آورتر خواهد بود. داوود فریاد برآورد: «قلبم در حال تدوین مطلب نیکوست. تو را فرامو نخواهم کرد.» [۲۰۲]

3. به یاد آور پیش روی چه کسی عهد کردی. این در حضور تمام دربار آسمان بود. مریم مقدس، یوسف مقدس، فرشته نگهبان شما،[۳۴۹] لویی مقدس و تمام جماعت مقدسین با شادی و تأیید نظارمگر بودند و با عشقی وصف‌ناپذیر قلب شما را که در پای منجی‌تان افکنده و به خدمت او وقف شده بود، می‌نگریستند. آن عمل شما در اورشلیم آسمانی شادی ویژه‌ای برانگیخت و اکنون نیز تجدید خواهد شد اگر شما از جانب خود با تمام وجود عزم‌های نیک خود را تازه کنید.

4. تأمل کنید که چگونه به اتخاذ آن تصمیمات وادار شدید. آنگاه خدا چقدر نسبت به شما نیک و مهربان بود! آیا او تو را با حیله‌های مهربانانه‌ی روح‌القدس خود به سوی خود نکشید؟ آیا بادبان‌هایی که کشتی کوچک تو را به پناهگاه امن رساند، بادبان‌های عشق و نیکوکاری نبودند؟ آیا خدا تو را با شیرینی آسمانی‌اش، از طریق sakraments، دعا و کتاب‌های پارسایان به پیش نبرد؟ آه، فرزندم، در حالی که تو در خواب بودی، خدا با عشق بی‌کرانش مراقب تو بود و افکار آرامش را در قلبت دمید!

5. به یاد آر که خداوند تو را به این تصمیم‌های مهم هدایت کرد. آن زمان در اوج شکوفایی زندگی‌ات بود، و چه برکت بزرگی است که زود بیاموزی آنچه را هرگز نمی‌توانی به‌موقع بشناسی. سنت آگوستین، که آن دانش را در سی‌سالگی به‌دست آورد، فر برآورد: «ای زیبایی روزگار کهن، و با این حال همیشه نو، دیر تو را دوست داشتم! تو درون من بودی و من بیرون؛ تو با من بو اما من با تو نبودم.» 203 با این حال ممکن است بگویی: «ای برکتِ روزگارِ کهن، چرا زودتر قدر تو را ندانستم!» تو هنوز شایسته[۳۵۰] آن نبودی، و با این همه، خدا در جوانی چنین فیضی به تو داد؛ پس با داوود بگو: «ای خدا، تو مرا از جوانی تا کنون آموختی؛ از این رو، شگفتی‌های تو را بازخواهم گفت.» 204 یا اگر تو که می‌خوانی تا دوران پیری او را نشناخته باشی، بیندیش که فیض او در فراخواندن تو پس از آنکه سال‌های بسیاری را بیهوده تلف کرده بودی، چه عظیم است؛ چه رحم کریمانه‌ای که تو را پیش از ساعت مرگ از مسیرهای باطلت باز داشت، رحمی که اگر تو را بی‌تغییر می‌یافت، باید تو را به عذابی ابدی می‌کشید.

نتایج این فراخوان را در نظر بگیرید؛ بی‌شک با مقایسهٔ آنچه اکنون هستید با آنچه بوده‌اید، تغییری به سوی بهتر را خواهید یافت. آیا این موهبت نیست که بدانید چگونه در دعا با خدا سخن بگویید، و مشتاق باشید

---

202 مزمور ۴۵:۱؛ ۴۴:۱۸

203 Confessions، ترجمه آکسفورد، جلد ۱۰، صفحه ۲۰۳.

204 مزامیر، ۷۱:۱۵

او را دوست داشتن، آرام و مهار کردن هوس‌های گوناگونی که تو را به هم می‌ریخت، غلبه بر گناهان و سرگشتگی‌های مختلف، و دریافت عشای ربانی بسیار بیشتر از پیش، و بدین‌وسیله متحد شدن با منبع بزرگ تمام فیض ابدی؟ آیا همه این‌ها برکات عظیمی نیستند؟ فرزندم، آنها را در ترازوی مقدس بسنج، زیرا این دست راست خداست که همهٔ اینها را انجام است: «دست راست خداوند برتری دارد، دست راست خداوند کارهای بزرگ را به انجام می‌رساند. من نخواهم مرد، بلکه ۳۵۱
زنده‌خواهم ماند و کارهای خداوند را با دل، لب‌ها و اعمالم اعلام خواهم کرد» 205.

پس از تأمل در تمام این ملاحظات که محبت‌های زنده و فراوانی را در شما شعله‌ور خواهد ساخت، باید صرفاً با یک عمل شکرگزاری و دعایی از صمیم قلب که این محبت‌ها ثمر بنشیند، به پایان رسید؛ این کار را با فروتنی بسیار و توکل به خدا به انجام رسانده و نتایج نهایی تصمیم خود را تا پس از نکته دوم این تمرین روحانی به تأخیر بیندازید.

فصل سوم. بررسی روح در مورد پیشرفتش در زندگی پارسایان.

این نکتهٔ دوم تا حدی طولانی است و می‌خواهم با این شروع کنم که لازم نیست همه‌اش را یک‌جا انجام دهید. آن را تقسیم کنید: یک بار رفتار خود را با خدا، بار دیگر آنچه به خودتان مربوط است، بار دیگر آنچه به همسایه‌تان مربوط است
و چهارم، بررسی غرایزتان. نه ضروری است و نه به‌جا که این کار را زانو زده انجام دهید، البته به جز آغاز و پایان که ۳۵۲
شامل محبت‌ها می‌شود. سایر نکات خودسنجی را می‌توانید هنگام پیاده‌روی یا بهتر از آن، در رختخواب به انجام رسانید؛ البته به شرطی که بتوانید کاملاً بیدار و از خواب‌آلودگی دور بمانید؛ اما برای این کار باید آن‌ها را از پیش با دقت مطالعه کنید. به هر حال، مطلوب است که این نکته دوم را در حداکثر سه روز و دو شب پشت سر بگذارید و هر زمانی را که برایتان مناسب‌تر است انتخاب کنید؛ زیرا اگر آن را در فواصل زمانی بسیار طولانی انجام دهید، عمق تأثیری را که این تمرین روحانی باید بر جای بگذارد، از دست خواهید داد. پس از هر نکته از بررسی، ببینید در چه مواردی کوتاهی کرده‌اید و چه چیزی در شما کم است، و در آنچه عمدتاً در آن کوتاهی کرده‌اید، توبه کنید، تا بتوانید مشکلات خود را توضیح دهید، مشاوره و تسلی بگیرید و تصمیمات تازه‌ای بگیرید. ضروری نیست که در روزهایی که برای این کار انتخاب می‌کنید، کاملاً از همه معاشرت‌ها دوری کنید، اما باید مقداری خلوت را فراهم کنید، به‌ویژه در عصر، تا بتوانید کمی زودتر از معمول به رختخواب بروید، با هدف استراحتی جسمی و روحی که برای تفکر جدی بسیار مهم است. و در طول روز، مکرراً به سوی پروردگار ما، بانوی ما، فرشتگان و تمام اورشلیم آسمانی آرزو کنید. همه چیز باید با قلبی سرشار از محبت خدا و با اشتیاقی صادقانه برای کمال معنوی انجام شود. برای شروع این بررسی،—

1. خود را در حضور خدا قرار ده.

2. روح‌القدس را فراخوانید و از او نور بطلبید تا خود را بشناسید، چنان‌که سنت آگوستین کرد و فریاد برآورد: «ای خداوند، با ۳۵۳
بیاموز که تو را بشناسم و خود را بشناسم»؛ و سنت فرانسیس که پرسید،

---

205 مزمور ۱۱۸: ۱۶، ۱۷.

«ای خداوند، تو کیستی و من کیستم؟» تصمیم بگیر که هیچ پیشرفتی را با خودپسندی یا خودستایی همراه نکنی، بلکه تمام جلال را تنها به خدا بده و شایسته از او سپاسگزاری کن.

همچنین تصمیم بگیر که اگر به نظرت رسید پیشرفتی اندک داشته‌ای، یا حتی پس‌رفت کرده‌ای، دلسرد نشوی و در این امر سست یا تنبل نگردی؛ بلکه برعکس، با کمک خدا، تلاش تازه‌ای برای فروتنی کردن و غلبه بر عیوب خود به کار ببری.

سپس با آرامش و صبر بررسی کن که تا کنون در برابر خدا، همسایه‌ات و خودت چگونه رفتار کرده‌ای.

فصل چهارم. بررسی وضعیت روح در رابطه با خدا.

1. نگرش قلب شما نسبت به گناه مرگبار چیست؟ آیا شما مصمم هستید که هرگز آن را مرتکب نشوید، هرچه پیش آید؟ و آیا از زمانی که برای اولین بار این تصمیم را گرفتید، به آن پایبند بوده‌اید؟ اساس زندگی روحانی در همین است.

2. موضع شما نسبت به فرمان‌های خدا چیست؟ آیا آنها برای شما قابل قبول، سبک و آسان هستند؟ کسی که هضم خوبی دارد و اشتهای سالمی، غذای خوب را دوست دارد و از غذای بد روی‌گردان می‌شود.

3. نسبت به گناهان خفیف چه موضعی دارید؟ هیچ‌کس نمی‌تواند از ارتکاب گاه‌به‌گاه چنین گناهانی خودداری کند؛ اما آیا هیچ‌یک از آن‌ها را ندارید که گرایش ویژه‌ای به آن داشته باشید، یا بدتر از آن، واقعاً آن را دوست بدارید و به آن چسبیده باشید؟

4. در مورد تمرین‌های روحانی—آیا آنها را دوست دارید و برایشان ارزش قائل هستید؟ یا از آنها خسته و آزرده می‌شوید؟ به کدام یک بیشتر یا کمتر تمایل دارید: شنیدن یا خواندن کلام خدا، تأمل در آن، خواندن نام خدا، اعتراف، آمادگی برای عشای ربانی و شرکت در آن، کنترل تمایلاتتان و غیره؟ کدام یک از این‌ها برای شما بیشترین انزجار را دارد؟ و اگر دریافتید که قلبتان به هیچ‌یک از این امور گرایش ندارد، علت را بررسی کنید و دریابید این بی‌میلی از کجا ناشی می‌شود.

5. در مورد خودِ خداوند—آیا دلت از اندیشیدن به خدا شاد می‌شود؟ آیا برای شیرینی آن اشتیاق می‌ورزی؟ «ای خداوند، من داوری‌های ابدی تو را به یاد آوردم و تسلی یافتم»، می‌گوید داوود.[206] آیا احساس می‌کنی آمادگی خاصی برای دوست داشتن او داری؟ تمایل مشخصی برای لذت بردن از محبت او داری؟ آیا از تأمل در بی‌کرانی، نیکی و مهربانی خدا لذت می‌بری؟ وقتی در مشغله‌ها و فانیات این دنیا غرق می‌شوید، آیا اندیشهٔ خدا برایتان خوشایند است؟ آیا آن را با خوشحالی می‌پذیرید و خود را تسلیم آن می‌کنید و قلب تان با نوعی اشتیاق به سوی او می‌گراید؟ جان‌هایی هستند که چنین می‌کنند.

6. اگر زنی مدت‌ها از شوهرش جدا مانده باشد، به محض اینکه او را در حال بازگشت ببیند و صدایش را بشنود، هرچقدر هم که درگیر کارهایش باشد یا تحت فشار

---

206 مزمور CXIX: 52.

دلش هیچ قیدی نمی‌شناسد، بلکه بلافاصله از هر چیز دیگر بازمی‌گردد تا به آن که دوستش دارد بیندیشد. حال ارواحی که خدا را به راستی دوست دارند نیز چنین است، هرچقدر هم که مشغول باشند؛ هنگامی که اندیشهٔ او پیش رویشان قرار می‌گیرد، از شادمانیِ احساسِ حضورِ عزیزِ او در کنارشان، همه چیز را فراموش می‌کنند، و این نشانه‌ای بسیار نیکوست.

7. در مورد عیسی مسیح به عنوان خدا و انسان—قلب شما چگونه به سوی او کشیده می‌شود؟ زنبورهای عسل لذت خود را از عسلشان می‌جویند، اما زنبورهای بی‌عسل بر لاشه‌های متعفن می‌چرخند. به همین سان، ارواح پارسا تمام شادی خود را از عیسی مسیح ۳۵۷
می‌گیرند و او را با عشقی بسیار شیرین دوست می‌دارند، اما کسانی که بی‌پروا هستند، لذت خود را در هوس‌های دنیوی می‌یابند.

8. در مورد بانوی ما، قدیسان و فرشته نگهبان خود—آیا آنها را به خوبی دوست دارید؟ آیا از احساس سرپرستی آنها شادمان می‌شوید؟ آیا از زندگی، تصاویر و خاطراتشان لذت می‌برید؟

9. اما در مورد زبان خود—درباره خدا چگونه سخن می‌گویید؟ آیا از ستایش او و سرودن جلالش در زبورها و سرودهای مقدس لذت می‌برید؟

10. از نظر اعمال—آیا جلال آشکار خدا در دل شماست و از انجام هر کاری که می‌توانید برای گرامی‌داشتن او لذت می‌برید؟ کسانی که خدا را دوست دارند، دوست دارند خانهٔ او را بیارایند و زیبا سازند. آیا احساس می‌کنید تا به حال چیزی را که دوست داشته‌اید رها کرده‌اید یا چیزی را به خاطر خدا ترک کرده‌اید؟ زیرا وقتی به خاطر کسانی که دوستشان داریم از چیزی که برایمان عزیز است چشم می‌پوشیم، نشانهٔ خوبی است. شما برای عشق خدا تاکنون چه چیزی را فدا کرده‌اید؟

فصل پنجم: بررسی وضعیت شما در قبال خودتان.

1. چگونه خود را دوست می‌داری؟ آیا این محبت عمدتاً به این زندگی مربوط می‌شود؟ اگر چنین باشد، خواهی خواست که برای همیشه در اینجا بمانی و با جدیت در پی تأسیس جایگاه دنیوی خود خواهی بود؛ اما اگر محبتی که نسبت به خود داری گرایش به سوی آسمان داشته باشد، مشتاق رفتن خواهی بود یا به هر حال هرگاه پروردگارمان بخواهد، آماده رفتن از اینجا خواهی بود.

2. آیا عشق شما به خودتان به درستی تنظیم شده است؟ زیرا هیچ چیز ویرانگرتر از عشقی بیش از حد به خود نیست. عشقی که به درستی تنظیم شده باشد، مستلزم مراقبت بیشتر از روح نسبت به بدن؛ اشتیاق بیشتر برای جستجوی تقدس نسبت به هر چیز دیگر؛ و ارزش بیشتر برای جلال آسمانی نسبت به هر افتخار حقیر دنیوی است. قلبی که به درستی تنظیم شده باشد، بسیار بیشتر از خود می‌پرسد: «اگر من این یا آن رفتار را در پیش گیرم، فرشتگان چه خواهند گفت؟» تا اینکه مردم چه خواهند گفت.

3. شما چه نوع عشقی به قلب خود دارید؟ آیا مایلید در بیماری‌هایش به آن خدمت کنید؟ زیرا در حقیقت، شما موظفید که به آن یاری رسانید و هنگامی که تحت فشار غرایز قرار گرفت، برایش کمک بجویید و تا انجام این کار، همه چیز دیگر را رها کنید.

4. در نظر خدا خودت را چقدر ارزشمند می‌دانی؟ بی‌شک هیچ، و در مگسی که اعتراف می‌کند در برابر کوه هیچ است، فروتنی بزرگی نیست، همان‌طور که در قطره‌ای از آب که می‌داند در برابر دریا هیچ است، یا در گلِ آفتاب‌گردان، یا در جرقه‌ای، چون
۳۵۸

در مقایسه با خورشید. اما فروتنی در این است که خود را برتر از دیگران ندانیم و در طلب برتری‌جویی نسبت به آنان نباشیم. حال شما در این زمینه چگونه است؟

5. در گفتار—آیا هرگز به هیچ وجه به خود بالیدن نمی‌کنید؟ آیا هرگز هنگام صحبت از خود، خودستایی نمی‌کنید؟

6. در عمل—آیا خود را به کاری می‌اندازید که به سلامتی‌تان زیان برساند؟ منظورم لذت‌های بیهوده و بیفایده، شب‌زنده‌داری‌های بی‌حاصل و امثال آن است؟

فصل ششم: بررسی وضعیت روح در رابطه با همسایهٔ ما

شوهر و همسر موظف‌اند یکدیگر را با عشقی لطیف، پایدار و آرامبخش دوست بدارند و این پیوند به فرمان و ارادهٔ خدا در اولویت قرار دارد. و من همین را دربارهٔ فرزندان و والدین و سایر خویشاوندان نزدیک و نیز دوستان در مراتب مختلفشان می‌گویم. اما به‌طور کلی، نسبت به همسایه‌تان چگونه هستید؟ آیا او را صمیمانه و برای خاطر خدا دوست دارید؟ برای پاسخ دادن عادلانه به این سؤال، باید چند نفر از افراد ناخوشایند و آزاردهنده را به یاد آورید، زیرا در چنین موارد است که ما واقعاً عشق به خدا را در قبال همسایگانمان به کار می‌بریم، و حتی بیشتر نسبت به کسانی که به ما بی‌عدالتی
۳۵۹
می‌کنند، چه با گفتار و چه با عمل. بررسی کنید که آیا قلب شما در قبال همه چنین افرادی کاملاً صاف است، و آیا دوست داشتن آنها برایتان تلاش زیادی می‌طلبد. آیا در بدگویی از همسایگانتان، به‌ویژه کسانی که شما را دوست ندارند، شتاب می‌کنید؟ آیا به هر نحوی، چه مستقیماً و چه غیرمستقیم، با آنها بدرفتاری می‌کنید؟ اندکی خودکاوی صادقانه به شما کمک می‌کند تا این موضوع را دریابید.

فصل هفتم. بررسی دربارهٔ تأثیرات روح

من این همه به تفصیل در این نکات سخن گفتم، نکاتی که تمام دانش حقیقی پیشرفت روحانی ما بر بررسی دقیق آنها متکی است؛ اما در مورد بررسی گناهان، آن موضوع بیشتر به اعتراف کسانی مربوط می‌شود که اشتیاقی به پیشرفت ندارند. اما خوب است که خود را به طور جدی در مورد این مسائل گوناگون مورد بازخواست قرار دهیم، و بررسی کنیم که از زمانی که تصمیمات خوبی در مورد آنها گرفتیم، چگونه پیش رفته‌ایم و چه خطاهای قابل توجهی مرتکب شده‌ایم. اما خلاصه همه اینها، بررسی شهوت‌هایمان است؛ و اگر از چنین بررسی مفصلی که پیشتر پیشنهاد شد نگران هستید، می‌توان پرسشی کوتاهتر در مورد اینکه چه بوده‌اید و چگونه عمل کرده‌اید، به این شکل انجام دهید:—در عشق شما به
۳۶۰
همسایه‌تان و خودتان.

از گناهی که در خود داری و از گناهی که در دیگران می‌یابی، با کینه؛ زیرا شایسته است که نابودی هر دو را خواهان باشی؛ در آرزوهای خود دربارهٔ ثروت، لذت و افتخار.

در ترس از خطرات گناه و از دست دادن نعمت‌های این دنیا؛ از یکی بیش از حد و از دیگری کمتر از حد می‌ترسیم.

در امید، که ممکن است بیش از حد به امور دنیوی و مخلوقات معطوف باشد؛ و بسیار اندک به خدا و امور ابدی.

در غم، چه آنکه در مورد امور بی‌اهمیت بیش از حد باشد. در شادی، چه آنکه در مورد اشیاء ناچیز بیش از حد باشد.

خلاصه اینکه، بررسی کنید چه دلبستگی‌هایی مانع زندگی روحانی شما می‌شوند، چه هوس‌هایی آن را به خود مشغول می‌کنند و چه چیزی عمدتاً شما را به خود جذب می‌کند.

با آزمودن تک‌تکِ غرایزِ روح است که وضعیتِ معنویِ خود را می‌یابیم، درست همان‌طور که چنگ‌زن هر تار را می‌نوازد، تارهای ناهماهنگ را لمس می‌کند و یا آن‌ها را بالا می‌برد یا پایین می‌آورد. پس از آنکه روح خود را در عش
نفرت، هوس، ترس، امید، اندوه و شادی آزمودیم، اگر یافتیم که سیم‌هایمان با ملودی‌ای که می‌خواهیم برپا کنیم، یعنی ج
خدا، هم‌آهنگ نیستند، باید آن‌ها را با یاری فضل او و مشورت پدر روحانی‌مان از نو کوک کنیم. ٣٦١

فصل هشتم. احساسات و عواطفی که پس از چنین بررسی‌ای باید برانگیخته شوند.

زمانی که با آرامش از هر نکته این بررسی عبور کردید و جایگاه خود را شناختید، احساسات و عواطف خاصی را در قلب خود برمی‌انگیزید. برای چنین اصلاحی، هرچند اندک، که در خود یافته‌اید، از خدا سپاسگزاری کنید و اعتراف کنید که این تنها اثر رحمت او در شماست.

خود را عمیقاً در برابر خدا خاضع ساز، و اعتراف کن که اگر پیشرفتت اندک بوده، این به دلیل تقصیر خودت است، زیرا به الهامات و نورهایی که او در دعا یا به طرق دیگر به تو عطا کرده، به طور وفادارانه، شجاعانه و مداوم پاسخ نداده‌ای.

قول دهید که او را برای همیشه به خاطر نعمت‌هایی که به شما عطا کرده است، و به این دلیل که شما را برخلاف میل خود به کسب حتی این پیشرفت کوچک واداشت، ستایش کنید.

برای بی‌وفایی و ناپایداری‌ای که در پاسخ به او نشان داده‌ای، طلب بخشش کن.

تمام قلبت را به او تقدیم کن تا تنها او در آن حکم فرماید. از او بخواه که تو را نسبت به خود وفادار نگه دارد. ٣٦٢

به مثال‌های قدیسان، مریم مقدس، فرشته نگهبان و قدیس حامی‌تان، سنت جوزف و غیره تأمل کنید.

فصل نهم. تأملاتی مناسب برای تجدید عزم‌های نیک.

پس از آنکه این خودکاوی را انجام دادی و با یک راهنمای روحانی دربارهٔ کاستی‌هایت و درمان‌هایشان مشورت کردی،

شایسته است که به ملاحظات زیر بپردازید و هر روز یکی را به‌عنوان مراقبه برگزینید و زمانی را که معمولاً صرف آن می‌کردید به آن اختصاص دهید؛ همواره همان آمادگی را فراهم کنید و همان محبت‌ها را شعله‌ور سازید که پیش از مراقبه در بخش اول آموختید.

همهٔ اینها را انجام دهید، خود را در حضور خداوند قرار دهید و با جدیت از او بخواهید تا شما را تأیید کند و در محبت و

۳۶۳

خدمت مقدسش ثابت‌قدم نگه دارد.

فصل دهم. نخستین اندیشه—درباره ارزش ارواح.

در نظر بگیر که روح تو چه چیز نجیب و والایی است؛ روحی که به فهم و ادراک آراسته است و قادر است نه تنها این جهان مادی پیرامون ما، بلکه فرشتگان و بهشت را بشناسد؛ بداند که خدای قادر متعال، بخشایشگر و بی‌نهایت است؛ بداند که جاودانگی در پیش روی توست؛ و بداند چه چیزهایی لازم است تا در این جهان مادی چنان زندگی کنی که به همنشینی با آن فرشتگان در بهشت و بهرمندی ابدی از خدا نائل شوی.

باز هم بیشتر؛ روح شما به اراده‌ای والا آراسته است، قادر به عشق ورزیدن به خدا و به‌طرزی مقاومت‌ناپذیر به آن عشق کشیده شده است؛ قلب شما لبریز از شور و اشتیاق سخاوتمندانه است و دیگر نمی‌تواند در هیچ مخلوق زمینی یا هیچ چیز جز خدا آرام یابد، همان‌طور که زنبور عسل نمی‌تواند عسل را در یک تل ّ گندم‌دان یا در هیچ چیز جز گل‌ها بیابد. ذهن خود را با جسارت به بازنگری لذت‌های وحشیانه زمینی که زمانی قلبت را پر کرده بود بپرداز و ببین آیا آنها سرشار از بی‌قراری و شک، افکار دردناک و دغدغه‌های ناخوشایند نبودند، در میان لذت‌های زودگذر که قلب پریشان تو در آن بیچاره بود.

هنگامی که دل انسان به دنبال مخلوق می‌رود، با اشتیاق به کار می‌پردازد و انتظار دارد که عطش خود را فرو بنشاند؛ اما به محض آنکه به آنچه می‌جست دست می‌یابد، با احساسی از پوچی و نارضایتی روبرو می‌شود و بار دیگر به جست‌وجو می‌پردازد؛ زیرا خداوند اجازه نمی‌دهد دل‌های ما آرام بگیرند، همچون کبوترِ رها شده از کشتی نوح، تا زمانی که به سوی خداوند بازنگردند، جایی که از آنجا آمده‌اند. بی‌شک این زیبایی طبیعی، در دل ما بسیار چشمگیر است؛ چرا باید آن را وادار کنیم تا برخلاف میلش، در پی عشق مخلوقات باشد؟ ۳۶۴

شاید بتوانید چنین به روح خود خطاب کنید: «تو توانایی درک اشتیاق به خدا را داری، چرا خود را به هر چیز پست‌تر مشغول می‌کنی؟ می‌توانی برای ابدیت زندگی کنی، چرا در زمان متوقف می‌مانی؟ یکی از اندوه‌های پسر گمشده این بود که وقتی می‌توانست در وفور سفره پدرش زندگی کند، خود را به خوردن پوسته‌های خوراک خوک رسانده بود.» ای روح من، تو برای خدا آفریده شده‌ای، وای بر تو اگر در چیزی جز او توقف کنی!» روح خود را با چنین افکاری بالنده ساز، آن را قانع کن که جاودان است و شایستهٔ ابدیت؛ و در این مسیر آن را با شجاعت پر کن.

فصل یازدهم. بررسی دوم—درباره برتری فضیلت.

تأمل کن که هیچ چیز جز تقدس و نیایش نمی‌تواند روح تو را در این جهان سیراب سازد: بنگر که این دو چقدر نیک‌اند؛ هر فضیلت را با رذیلت مقابلش مقایسه کن؛ چگونه بردباری در مقایسه با کینه‌توزی نیکوست؛ ملایمت در مقایسه با خشم؛ تواضع در مقایسه با تکبر و خودبینی؛ سخاوت در مقایسه با بخل؛ احسان در مقایسه با حسادت؛ خویشتن‌داری در مقایسه با بی‌ثباتی. این یکی از جذابیت‌های ۳۶۵

همه فضایل پس از عمل کردن، روح را با شیرینی بی‌پایان پر می‌کنند، در حالی که رذایل آن را خسته و بی‌قرار می‌گذارند. چه کسی نیست که فوراً دست به کار شود و چنین شیرینی‌ای را به دست آورد؟

در باب شر، کسی که اندکی دارد قانع نمی‌شود و کسی که بسیار دارد ناخشنود است؛ اما کسی که اندکی فضیلت دارد شادمان است و هرچه پیش می‌رود شادمانی‌اش بیش‌تر می‌شود. ای زندگی پارسایان! تو در حقیقت زیبا، شیرین و خوشایند هستی؛ می‌توانی غم‌ها را فرونشانی و تسلی‌ها را شیرین گردانی؛ بی‌تو نیکی به بدی بدل می‌شود و لذت با اضطراب و اندوه لکه‌دار می‌گردد: به راستی هر که تو را بشناسد می‌تواند همچون زن سامری بگوید: «ای خداوند، از این آب به من بده»،[207] آرزویی که اغلب توسط سنت ترزا و سنت کاترین جنوایی بیان شده است.

۳۶۶

فصل دوازدهم. الگوی قدیسان.

به نمونهٔ قدیسان از هر سو بنگر؛ چه نکرده‌اند تا خدا را دوست بدارند و زندگی پارسایانه‌ای داشته باشند؟ شهیدان را با

آن استقامت شکست‌ناپذیرشان و شکنجه‌هایی که برای حفظ تصمیماتشان تحمل کردند، به یاد آورید؛ زنان سالخورده و باکره‌هایی را به یاد آورید که در پاکی چون گل سوسن سپید و در عشق چون گل سرخ سرخ‌گون بودند، کسانی که در هر سنی، از کودکی تا بزرگسالی، انواع شهادت را بر ترک تصمیماتشان ترجیح دادند، نه تنها در آنچه به profession of faith (اعتقادات دینی) مربوط می‌شد، بلکه در آنچه به عبودیت (devotion) مربوط بود؛ برخی ترجیح دادند بمیرند تا باکرگی خود را از دست ندهند، و برخی دیگر ترجیح دادند از انجام کارهای نیکشان نسبت به بیماران و غمزدگان دست برندارند. به راستی، زنان ضعیف‌الپایه در چنین اموری شجاعت کمی از خود نشان نداده‌اند. به تمام قدیسان اعتراف‌کننده بنگرید، چگونه از صمیم قلب دنیا را به سخره گرفتند و چگونه به تصمیمات خود، که بی‌قید و شرط گرفته و با کمال استقامت حفظ کردند، پایبند ماندند. به یاد آورید آنچه سنت آگوستین درباره مادرش مونیکا می‌گوید، درباره عزم راسخ او برای خدمت به خدا در زندگی زناشویی و در بیوگی‌اش؛ و نیز درباره سنت جروم و دختر محبوبش سنت پائولا در میان این همه دگرگونی‌ها و فراز و نشیب‌ها. با چنین الگوهایی پیش روی خود، چه دستاوردی نمی‌توانیم داشته باشیم؟ آنها چیزی جز ما نبودند، برای همان خدا تلاش کردند و در پی همان فیض‌ها بودند؛ چرا ما نتوانیم در وضعیت زندگی خودمان و مطابق رسالت‌های گوناگونمان، به نمایندگی از تصمیمات گرانبها و اعتراف مقدس به ایمانمان، به همان اندازه انجام دهیم؟

۳۶۷

فصل سیزدهم. محبتی که عیسی مسیح نسبت به ما دارد.

به محبتی بیندیشید که خداوند عزیز ما عیسی مسیح در این جهان، به‌ویژه در باغ زیتون و بر کوه کالوری، تحمل کرد؛ آن محبت شما را در نظر داشت و از میان همه آن دردها و رنج‌ها، تصمیمات نیک شما را برایتان به‌دست آورد، و نیز هر آنچه برای حفظ، پرورش، تقویت و به کمال رساندن آن تصمیمات لازم است. چه گران‌بها باید آن تصمیمات

---

207 یوحنا ۴: ۱۵.

اینها میوه‌های رنج و عذاب پروردگار ما هستند! و چقدر برای قلب من عزیز، چون برای قلب عیسی عزیز بودند! ای نجات‌دهندهٔ جانم، تو برای به‌دست آوردن آنها برای من مردی؛ به من فیض ده که زودتر بمیرم تا آنکه آنها را فراموش کنم.

مطمئن باش، دخترم، که دل پروردگار بسیار عزیز ما تو را از روی درخت صلیب دید و دوستت داشت، و به واسطهٔ محبت، همهٔ نیکی‌هایی را که قرار بود روزی داشته باشی، از جمله تصمیم‌های نیک تو را برایت به دست آورد. به راستی 368

ما همه دلیلی داریم که مانند ارمیا اقرار کنیم که خداوند ما را می‌شناخت و پیش از آنکه متولد شویم، ما را بهناممان خواند، [۲۰۸] چه آنکه نیکی الهی او در محبت و رحمتش، همه چیز را، کلی و جزئی، که می‌توانست به نجات ما کمک کند، آماده ساخت، و از جمله آنها تصمیمات ما را. زنی که باردار است برای نوزادی که انتظارش را دارد آماده می‌شود، گهواره، پوشاک و پرستار او را مهیا می‌سازد؛ پروردگار ما نیز، در حالی که بر صلیب خویش آویزان بود، همه آنچه را که برای خوشبختی شما نیاز داشتید آماده ساخت؛ همه ابزارها، فیوضات و راهنمایی‌هایی را که از طریق آن‌ها روح شما را به سوی کمال هدایت می‌کند.

بی‌شک ما باید همواره این را به یاد داشته باشیم و با شوق فراوان بپرسیم: آیا ممکن است که من، و به این نرمی توسط نجات‌دهنده‌ام، دوست داشته شده باشم که او به من به طور فردی اندیشیده باشد و به تمام آن جزئیاتی که مرا به سوی خود کشانده است، توجه کرده باشد؟ با چه عشق و سپاسگزاری‌ای باید از تمام آنچه « » به من عطا کرده است، استفاده کنم؟ قلب مهربان خدای من به روح من اندیشید، آن را دوست داشت و ابزارهای بی‌پایانی را برای تأمین نجات آن فراهم کرد، گویی هیچ روح دیگری روی زمین وجود ندارد که به آن بیندیشد؛ درست همان‌طور که خورشید بر هر نقطه‌ای از زمین می‌تابد، گویی هیچ جای دیگری نیست و تمام درخشش خود را برای همان نقطه نگه داشته است. این‌گونه خداوند عزیز ما به هر یک از فرزندانش اندیشید و از آن‌ها مراقبت کرد، گویی هیچ‌کس دیگری وجود ندارد. «کسی که مرا دوست داشت و خود را 369 برای من فدا کرد» [۲۰۹]، پولس قدیس می‌گوید، گویی منظورش این است: «فقط برای من، انگار جز من کسی نبود که او به او توجه داشته باشد.»

بگذار این در روح تو حک شود، ای فرزندم، تا بتوانی عزم‌های نیک خود را که برای قلب عیسی بسیار گران‌بها هستند، بهتر پاس داری و پرورش دهی.

فصل چهاردهم. محبت ابدی خدا نسبت به ما.

عشق ابدی را که خداوند نسبت به تو داشته است در نظر بگیر، زیرا حتی پیش از آنکه پروردگار ما عیسی مسیح به صورت انسان درآید و برای تو بر صلیب رنج بکشد، جلال الهی او وجود تو را رقم زد و تو را دوست داشت. او از چه زمانی شروع به دوست داشتن تو کرد؟ از زمانی که او شروع به خدایی کردن کرد، و آن هرگز نبود، زیرا او همیشه بوده است، بی‌آغاز و بی‌پایان. با این حال او همواره از ازل تو را دوست داشت و بنابراین تمام فیض‌ها و موهبت‌هایی را که به تو عطا کرده است، آماده ساخت. او از طریق پیامبرش می‌گوید: «تو را به محبت ابدی دوست داشتم» (و منظور او خودِ تو هستی) «و به مهربانی تو را کشاندم.» [۲۱۰] و در میان این کشش‌های محبت او، تو را به رهنمون ساخت تا این تصمیم‌ها را برای خدمت به او بگیری.
370

---

208 ارمیا ۱:۵.

209 غلاطیان ۲: ۲۰.

۲۱۰ ارمیا ۳:۳۱

تصمیماتی که خداوند از ازل بر آنها پیش‌بینی کرده، دربارهشان اندیشیده و بر آنها استوار مانده است، چه باید باشند؟ چقدر برای ما عزیز و گرانبها! بی‌گمان باید آماده باشیم که هر رنجی را بپذیریم تا ذره‌ای از آن را از دست ندهیم. تمام جهان به اندازه یک جان ارزش ندارد، و جان نیز بدون تصمیمات نیک خود ارزشی اندک دارد.

فصل پانزدهم. احساسات کلی که باید از این تأملات حاصل شود، و نتیجه‌گیری از این تمرین.

ای تصمیمات گرانبها! شما همچون درخت زیبای زندگی هستید که به دست خداوند در میان قلب من کاشته شده است، درختی که منجی من آن را با خون خویش سیراب کرده است. من هزار بار می‌میرم تا اینکه بگذارم تندبادی شما را از ریشه برکند—نه خودبینی، نه لذت، نه ثروت، و نه اندوه‌ها هرگز اراده‌ام را از میان نخواهند برد.

ای خداوند، تو این درخت را در آغوش خویش کاشته و پرورش داده‌ای، اما چه بسیارند ارواحی که از چنین نعمتی برخوردار نشده‌اند، چگونه می‌توانم شکرگزاری تو را به اندازه کافی به جا آورم؟ ای تصمیم‌های مبارک و مقدس، اگر فقط شما را حفظ کنم، شما مرا حفظ خواهید کرد! اگر شما در روح من زندگی کنید، روح من در شما زندگی خواهد کرد. ای عزم‌ها، شما که در رحمت خدا ابدیتی از آنِ خود دارید، همیشه زنده بمانید، همیشه در من زنده باشید، و امید که هرگز ۳۷۱
شما را رها نکنم.

سپس، باید وسایل لازم برای حفظ تصمیمات نیک خود را مشخص کنید و مصمم شوید که از آنها با جدیت استفاده کنید؛ مانند مداومت در نماز، در sakramentها، در اعمال نیک؛ اصلاح عیب‌هایی که پیش از این کشف کرده‌اید، حذف فرصت‌های گناه، و با دقت پیروی کردن از تمام توصیه‌هایی که با این هدف به شما شده است. سپس، گویی در بیانیه‌ای نوین از عزم خود نفس بکشید و، گویی قلب خود را در دست دارید، آن را به خدا وقف، تقدیس و قربانی کنید و عهد ببندید که هرگز آن را بازپس نخواهید گرفت، بلکه آن را برای همیشه در دست راست majesty خداوند واگذار کنید، آماده تا در هر جا و در همه چیز از فرمان‌های او اطاعت نماید. از خداوند بخواهید اراده‌تان را نو سازد، عزم‌های نوین‌تان را برکت دهد و آنها را تقویت کند. در حالی که قلبتان بدین‌گونه برانگیخته و هیجان‌زده است، شتاب کنید و نزد پدر روحانی خود بروید، خود را به هر نقصی که از زمان اعتراف عمومی‌تان کشف کرده‌اید متهم سازید و آمرزش را چنان‌که در ابتدا دریافتید، بپذیرید. اعتراض خود را در ثبت کنید و در حضور او امضا کنید، و سپس در متحد ساختن قلب نو شده خود با خالق و نجات‌دهنده‌اش، در مقدس‌ترین ساکرامنت عشای ربانی، هیچ‌گاه درنگ نکنید.

۳۷۲

فصل شانزدهم. تأثراتی که باید پس از این تمرین باقی بمانند.

در روزی که این تجدید عزم را می‌کنید، و در روزهای بلافاصله پس از آن، باید کلمات مخلصانهٔ سنت پولس، سنت آگوستین، سنت کاترین جنوایی و دیگرانی که هم‌عقیده هستند را بارها با دل و زبان تکرار کنید: «من از آنِ خود نیستم، چه زنده باشم و چه بمیرم، من از آنِ خداوندم.» دیگر نه «من» هست و نه «مالِ من»، «منِ» من عیسی است و «مالِ منِ» من آن است که از آنِ او باشم. ای جهان،

«تو هرگز خودِ خودت نخواهی بود، و تا کنون من خودم بوده‌ام، اما از این پس دیگر چنین نخواهم بود.» ما در واقع دیگر خودمان نخواهیم بود، زیرا قلب‌مان دگرگون خواهد شد، و دنیایی که بارها ما را فریب داده است، به نوبهٔ خود در ما فریب خواهد خورد؛ تغییر ما چنان تدریجی خواهد بود که دنیا هنوز ما را اسحاق پندارد، در حالی که در واقع ما یعقوب هستیم.

تمام تمرین‌های پارسایانه‌مان باید در دل بنشیند، و هنگامی که از مراقبه و خلوت بیرون می‌آییم، شایسته است که امور زندگی و معاشرت با احتیاط گام برداریم، مبادا شراب نیت‌های نیک‌مان بی‌دقت ریخته شود؛ بلکه بگذارید این نیت ٣٧٣
در جان ما نفوذ کند و هر قوهٔ روح را در بر گیرد، اما آرام و بدون هیجان جسمی یا روحی.

فصل هفدهم. پاسخی به دو اعتراضی که ممکن است به این کتاب وارد شود.

دنیا به تو خواهد گفت، فرزندم، که این همه نصایح و اعمال آن‌قدر زیادند که هر کس بخواهد به آن‌ها عمل کند، نمی‌تواند به هیچ چیز دیگری توجه کند. به راستی، دختر عزیزم، اگر ما جز این کاری نکنیم، چندان هم اشتباه نکرده‌ایم، زیرا آن‌گاه هر آنچه را که در این دنیا وظیفه‌مان است انجام داده‌ایم. اما مغالطه‌اش را می‌بینی؟ اگر قرار بود همه این تمرین‌ها هر روز انجام شوند، بی‌تردید تمام وقت ما را پر می‌کردند، اما تنها لازم است که آنها را بر حسب زمان و مکان و هرگاه که مورد نیاز باشند به کار ببریم. چه تعداد قوانین در آیین‌نامه‌ها و مجموعه‌های مدون ما وجود دارد! اما آنها تنها هر از گاهی، با بروز شرایط، به کار گرفته می‌شوند، نه هر روز. علاوه بر این، داوود، با وجود اینکه پادشاه بود و درگیر امور پیچیده فراوان، وظایف دینی بیشتری از آنچه من پیشنهاد کرده‌ام، به انجام رساند؛ و سن لوئی، پادشاهی بی‌رقیب در زمان صلح و جنگ، که در اجرای عدالت و حکومت بر کشورش بسیار کوشا بود، با این حال هر روز دو مراسم عشای ربانی گوش می‌داد، عصرگاه و شبانگاه را با کشیش خود می‌خواند و هر روز به مراقبه می‌پرداخت. او هر جمعه از بیمارستان عیادت می‌کرد، در اعتراف منظم بود، خود را تادیب می‌نمود، اغلب در موعظه‌ها و کنفرانس‌های روحانی شرکت می‌کرد ٣٧۴
و در عین حال هرگز فرصتی را برای ارتقای رفاه عمومی از دست نمی‌داد، و دربار او شکوفاتر و برجسته‌تر از دربار هیچ‌یک از پیشینیانش بود. پس در انجام تمرینات روحانی که پیش روی شما گذاشته‌ام، جسور و مصمم باشید و خداوند برای تمام وظایف دیگر، وقت و توان به شما خواهد داد، آری، حتی اگر خورشید را همان‌گونه که در زمان یوشع متوقف ساخت، ساکن سازد. [211] ما مطمئنیم که هرگاه خداوند با ما کار کند، همیشه به اندازه کافی انجام خواهیم داد.

علاوه بر این، دنیا خواهد گفت که من بدیهی فرض کرده‌ام کسانی که با آنها سخن می‌گویم، موهبت نیایش ذهنی را دارند، موهبتی که با این حال هر کسی از آن برخوردار نیست، و در نتیجه این کتاب برای همه سودمند نخواهد بود. بی‌شک درست است که من این فرض را کرده‌ام و نیز درست است که هر کسی موهبت نیایش ذهنی را ندارد، اما این موهبتی است که تقریباً هر کسی می‌تواند آن را به دست آورد، حتی نادان‌ترین افراد، به شرط آنکه تحت هدایت یک راهنمای خوب باشند ٣٧۵
و به اندازه‌ای که شایسته است تلاش کنند.

---

211 یوشع ۱۰: ۱۲، ۱۳.

برای به‌دست آوردن آن. و اگر کسانی کاملاً از این موهبت محروم باشند (که به باور من بسیار نادر خواهد بود)، یک پدر روحانی خردمند به‌سادگی به آن‌ها خواهد آموخت که چگونه این کمبود را با خواندن یا گوش دادن به تأملات و اندیشه‌هایی که در این کتاب یا جای دیگر ارائه شده است، جبران کنند.

فصل هجدهم. سه پند مهم و نهایی.

در روز اول هر ماه، پس از مراقبه، عزم‌راسخ بیان‌شده در بخش اول را تجدید کن و به‌طور مداوم بر قصد خود برای پایبندی به آن تأکید نما و با داوود بگو: «هرگز فرمان‌های تو را فراموش نخواهم کرد، زیرا با آنها مرا زنده ساخته‌ای.»[۲۱۲] و هرگاه احساس هرگونه زوال در حال روحانی خود کردید، اعتراض خود را بیرون آورید و با روحی خاضع خود را به سجده افکنید و آن را از صمیم قلب تجدید کنید، و بی‌شک تسکین فراوانی خواهید یافت.

آرزوی پارسایی خود را آشکارا ابراز کن؛ نمی‌گویم پارسا باش، بلکه آرزوی آن را داشته باش؛ و از کارهای معمو
و ضروری که ما را در مسیر محبت خدا پیش می‌برند، خجالت نکش. جرأتاً اعتراف کنید که می‌کوشید مراقبه کنید،
ترجیح می‌دهید بمیرید تا مرتکب گناه مرگبار شوید؛ که به طور مداوم به sakramentها مراجعه می‌کنید و از راهنمایی‌های ۳۷۶
راهنمای خود پیروی می‌کنید (اگرچه به دلایل مختلف ممکن است ذکر نام او ضروری نباشد). این اعتراف آشکار مبنی بر اینکه قصد دارید به خدا خدمت کنید و اینکه خود را آگاهانه و از صمیم قلب وقف محبت مقدس او کرده‌اید، نزد جلالت الهی او بسیار مقبول است، زیرا او نمی‌خواهد هیچ‌یک از ما از او یا از صلیبش خجالت بکشد. علاوه بر این، این اعتراف ریشه بسیاری از موانعی را که دنیا سعی می‌کند در مسیر ما قرار دهد، می‌برد و به نوعی ما را به دنبال کردن تقدس متعهد می‌سازد. فلاسفه باستان خود را چنین معرفی می‌کردند تا در زندگی فلسفی خود بی‌دردسر بمانند؛ و ما نیز باید آشکار سازیم که هدف ما پارسایی است تا به ما اجازه داده شود که پارسایانه زندگی کنیم. و اگر کسی ادعا کرد که می‌توانید بدون پیروی از همه این اعمال و نصایح، زندگی پارسایانه‌ای داشته باشید، آن را انکار نکنید، بلکه با فروتنی پاسخ دهید که ضعف شما بسیار است و به کمک و پشتیبان بیشتری نسبت به بسیاری دیگر نیاز دارد.

سرانجام، ای فرزند عزیزم، به هر آنچه در آسمان و زمین مقدس است، به تعمید خودت، به سینه مادری که عیسی از آن شیر خورد، به قلب مهربانی که او با آن تو را دوست می‌دارد، و به رحم و شفقی که به آن امید داری، از تو می‌خواهم که در این اقدام بسیار مبارک برای زیستن یک زندگی پارسایانه، ثابت‌قدم و استوار بمانی. روزهای ما می‌گذرد، مرگ نزد
است. «شیپور فراخوانی به صدا درمی‌آید»، می‌گوید قدیس گرگوری نازیانزوس، «تا هر کس خود را آماده سازد، ز
داوری نزدیک است.» هنگامی که قدیس سیمفورین برای شهادت خود برده می‌شد، مادرش به او فریاد زد: «پسرم، پسرم 377
زندگی جاودان را به یاد داشته باش، به آسمان بنگر، او را که در آنجا فرمانروایی می‌کند، ببین؛ زیرا این زندگی کوتاه و گذرا به زودی به پایان خواهد رسید.» با این حال به شما نیز می‌گویم: به آسمان بنگرید و آن را برای زمین از دست ندهید؛ به جهنم بنگرید و برای خاطر این زندگی فانی در آن فرو نروید؛ به عیسی مسیح بنگرید،

---

۲۱۲ مزمور ۱۱۹: ۹۳.

و به خاطر دنیا او را انکار مکن؛ اگرچه زندگی پارسایان گاهی سخت و کسل‌کننده به نظر می‌رسد، به سرود سنت فرانسیس بپیوند، 213__

آنچنان گسترده است شادی‌هایی که در انتظارشان هستم،
هیچ رنجی زمینی بزرگ به نظر نمی‌رسد.»
۳۷۸
جلال بر عیسی، که با پدر و روح‌القدس، اکنون و همیشه و تا ابدالآباد، حرمت و جلال دارد. آمین.

۲۱۳ «چنان نیکی‌ای را چشم‌انتظارم
که هر رنجی برایم لذت‌بخش
است.»

اینها سخنان سنت فرانسیس داساسی هستند که اس. فرانسیس دو سالس آن را اینگونه ترجمه می‌کند—«به خاطر خوبی‌هایی که انتظار می‌کشم،
کارها برایم سرگرمی‌اند.»

فهرست.

فهرست‌ها

فهرست ارجاعات کتاب مقدس

حوشع

9:10

یوئیل

۲:۱۲

آموس

۵:۷

متی

۱ ۴:۱۰ ۵:۳ ۵:۸ ۱۱:۲۹ ۱۲:۳۴ ۱۲:۳۷ ۱۶:۱۹ ۱۸:۱۸ ۲۵:۲۷ ۳۶-۲۵:۳۴

مارک

۳۱-۶:۳۰ ۱۲:۲۵ ۱۴

لوقا

۱:۲۹ ۴۹-۱:۴۶ 1:48 2:51 6:37 34-7:33 39-7:37 7:39 10:8 10:16 ۱۰:۴۱ 16:10 18:11
18:11 21:19 22:40 23:34 ۲۳:۴۴

جان

4:15 15:19 16:21 20:23

اعمال رسولان

4 6:2 17:28 28

رومیان

1:31 4:2 7:23 8:35 12:15 12:15 14:8

اول قرنتیان

4:5 4:7 7:14 31-7:30 7:40 11:31 15:33

دوم قرنتیان

6:8 7:10 11:29

غلاطیان

2:20 2:20 5:17

افسسیان

4:26 5:3 5:4 5:22 5:25

فیلیپیان

5-4:4

اول تیموتائوس

2:9 5:3 5:6 5:8

عبرانیان

10:36 11:31 12:14 13:4

یعقوب

1:20 3:2 4:4 5:13

پطرس اول

۳:۳ ۳:۷

توویت

۳:۱۵ ۵:۳

سِیرخ

30:25 12:13 11:25 11:11 6:32 6:17 6:17 6:14 6:2 5:16

فهرست صفحات نسخه چاپی